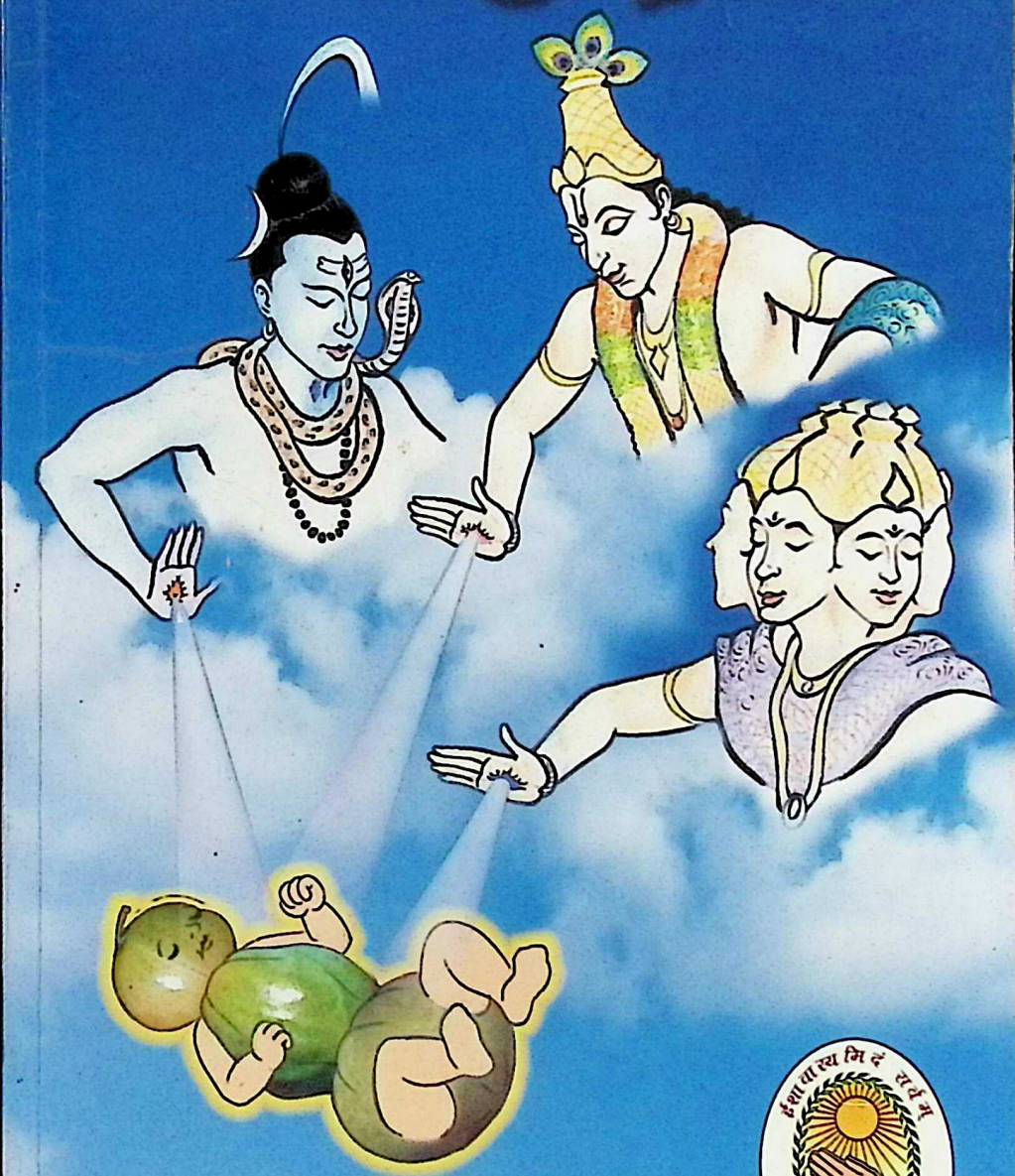
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உயிர் காக்கும் திரிபலம்



விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்
கன்னியாகுமரி - 629 702.

LIVING IN TUNE WITH NATURE

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உயிர் காக்கும் திரிபலம்

விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்
கன்னியாகுமரி - 629 702.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பதிப்பாளர் : விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்
(இயற்கை வள அபிவிருத்தித் திட்டம்)
விவேகானந்தபுரம்
கன்னியாகுமரி - 629 702.
தொலைபேசி - 04652 - 346296
T.R.C. கல்லுவிளை-04652-370755/371270
ஃபேக்ஸ் - 04652 - 347012
ஈமெயில் - vknardep@md5.vsnl.net.in

பிரசுர வரிசை எண் :நார்டெப் / 28

அச்சிட்டோர் : அரசு டிஸைன்ஸ்
79, பெரிய தெரு,
சென்னை - 600 005.

ஆக்கியோர் : டாக்டர். வே. கணபதி
விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்
கன்னியாகுமரி - 629 702.

கணிப்பொறி : குமாரி. எஸ். பிரேமலதா
விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்
கன்னியாகுமரி - 629 702.

வடிவமைப்பு : திரு. எஸ். இராஜாமணி
விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்
கன்னியாகுமரி - 629 702.

விலை : ரூ. 40/-

வெளியீட்டு தேதி : காந்தி ஜெயந்தி - 02.10.2001

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பொருளடக்கம்

வாழ்த்துரை - 05

1. முதலில் இதை படியுங்கள் - 07

2. "திரிபலம்" என்றால் என்ன? - 09

3. திரிபலாச் சூரணம் பயன்படுத்தும் முறை - 12

4. திரிபலாச் சூர்ணத்தை பாதுகாப்பது எப்படி? - 18

5. திரிபலாச் சூரணத்தை தயார் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை - 19

6. திரிபலாச் சூரணத்தை தனித்தனியாக உண்ணும் முறை - 21

7. திரிபலா மூலிகைகளின் சுவை, தன்மை, பிரிவு, கூட்டுச்சுவை - 22

8. திரிபலா மூலிகைகள் குறிப்புகள் - 25

9. திரிபலாவை காயகற்பமாக பயன்படுத்தும் முறை - 27

10. திரிபலாவை கர்ப்பிணிகள், முதியோர்களுக்கு வழங்கும் விதம் - 29

11. திரிபலாச் சூரணத்தை உண்ணும் முன் கவனிக்க வேண்டியவை - 31

12. திரிபலாவிலுள்ள சத்துக்கள் யாவை? - 33

13. திரிபலாவும் முக்குற்றமும் - 36

14. திரிபலாவினால் அழிக்கப்படும் பாக்டீரியாகள், பூஞ்சைகள் யாவை? - 38

15. திரிபலாவினால் விஞ்ஞான ரீதியில் ஆய்வு செய்த நோய்கள் - 40

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

16. திரிபலாவும் பற்நோயும் - 42

17. திரிபலாவும் புற்றுநோயும் - 44

18. திரிபலாவும் கண்நோயும் - 44

19. திரிபலாவும் கரப்பான் புண்ணும் - 46

20. திரிபலாவும் வாய்ப்புண், நாப்புண்ணும் - 47

21. திரிபலாவும் தலைப்பொடுகு, சேற்றுப்புண்ணும் - 48

22. திரிபலாவும் இரத்தக்கசிவும் - 49

23. திரிபலாவும் மலச்சிக்கல், மூலமும் - 50

24. திரிபலாவும் நீரழிவும் - 50

25. திரிபலாவும் வறட்டிருமலும் - 51

26. திரிபலாவும் வயிற்றுப்புண்ணும் - 51

27. திரிபலாவும் நோய் எதிப்பாற்றலின் பங்கும், எய்ட்சும் - 52

28. திரிபலாவும் நீரைச் சுத்தப்படுத்தும் விதமும் - 54

29. நாட்டுப்புற மக்களிடையே திரிபலம் - 55

30. திரிபலாச் சூரணத்தின் இதரக்குறிப்பு - 55

31. திரிபலாச் சேரும் இதர மருந்துகள் - 56

32. திரிபலாப் பற்றிக்கூறும் நூற்கள் - 57

33. வேண்டுகோள் - 58

34. விவேகானந்த கேந்திரம் - 59

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வாழ்த்துரை

உலக மருத்துவ முறைகளுள் தொன்மையானதும், சிறப்பானதும் நம் தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவமாகும். மக்கள் வாழ்நிலையை ஒட்டிய மருத்துவமான இது நோய் நிலைக்கு மட்டுமல்லாது நோய்வராது காக்கும் காயகற்ப நிலையையும் கொண்டுள்ளது. உலகிலுள்ள எல்லா தர மக்களும் தற்போது இதன் சிறப்பை உணர்ந்து ஆய்வு மேற்கொண்டுள்ளனர். உலகில் வலம் வரும் பல்வேறு மருத்துவ முறைகளும் இதனுள் பொதிந்து கிடக்கின்றது. காலத்தால் வெவ்வேறு பெயர்களில் அவைகள் வழங்கி வந்தாலும் அனைத்தையும் ஒருமுக கொண்டு மக்களால் போற்றப்படுவது சித்த மருத்துவமாகும். தீராத நோய்களுக்கு கூட தற்போது ஆய்வு செய்யப்பட்டு நிரூபமாகி வருகிறது. இதன் வளர்ச்சிக்காக தற்போது மத்திய மாநில அரசுகள் பல்வேறு நல்ல திட்டங்களை தீட்டி நேரிடையாகவும், பிற தனியார் தொண்டு நிறுவனங்களுடன் இணைந்து பனியாற்றி வருகின்றன.

எண்ணில்லா மருந்துகளை உள்ளடக்கிய இம்மருத்துவத்தில் அனைத்துத் தர மக்களும் பயன்படுத்துகிற ஒரு மருந்து "திரிபலாச் சூரணம்" ஆகும். கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவைகளை கொண்டு செய்யப்படும் மருந்து ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே வழங்கப்பட்டு வருகிறது. பல்வேறு பழம்பெரு சித்தர் நூற்களில் கூறப்படுள்ளது. பல ஆய்வகங்களில் ஆராயப்பட்டும் உள்ளது. எமது மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையிலும் கூட ஏறத்தாழ 35 வருடத்திற்கு மேல் வழங்கப்பட்டு ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுள்ளது.

பல்வேறு நூற்களையும், விஞ்ஞான இதழ்களையும் ஆராய்ந்து அவைகளை ஒருங்குத் திரட்டி "உயிர்காக்கும் திரிபலம்" என்ற நூல்வடிவாக வெளியிட்டிருப்பது இதன் சிறப்பை மேலும் பலப்படுத்துவதாய் உள்ளது. சித்தாந்தம் முதல் ஆய்வுக்கூட முடிவு வரையும், குழந்தைகள் முதல்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

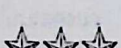
பெரியவர்கள் வரையும் பயன்படுத்தும் விதம் பற்றி விளக்கியிருப்பது சிறப்புக்குரியது. யோக மூலிகை இதழின் ஆசிரியரான மருத்துவர் வே.கணபதி பல்வேறு நூற்களை எழுதி இருப்பினும் இந்நூல் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு மேலும் ஒரு படிக்கல்லாக அமைந்துள்ளது. இந்நூலில் கேள்வி பதிலாக கருத்துகளை விளக்கி இருப்பது அனைத்துத் தர மக்களின் ஐயத்தை தெளிவுப்படுத்தி நீக்குவதாக உள்ளது. பாமரருக்கும் எளிதில் புரியும் வகையில் "கார்டூன்களுடன்" விளக்கியிருப்பது இதன் ஆசிரியருடன் இணைந்து பணியாற்றும் விவேகானந்த கேந்திரம் - நார்டெப்பின் சிறப்புக்கு உதாரணமாகும்.

ஆக பல்வேறு துறைகளில் பணியாற்றும் கேந்திரம் - நார்டெப் பொறுப்பாளர்கள், அலுவவர்கள் அனைவரையும் பாராட்டுவதுடன் இதன் ஆசிரியர் டாக்டர். வே.கணபதி அவர்களின் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி சேவைக்கு என்றும் எனது பாராட்டுக்கள் உரித்தாகும். மேன்மேலும் தொடர்ந்து பணியாற்ற வாழ்த்துக்கள் கூறி இறைவனையும் வேண்டுகிறோம்.

அனைத்துத் தர மக்களும் பயன்பெறும் வகையில் இந்நூலை வாங்கி தத்தம் கருத்துக்களை கூறி மருத்துவருடைய சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிப் பணியை ஊக்குவிக்க அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

02.08.2001

டாக்டர் வே. சுப்புலெட்சுமி,
முதல்வர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
பாளையங்கோட்டை.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

முதலில் இதை படியுங்கள் .....

இறை அருளால் பூமியில் படைக்கப்பட்ட எத்தனையோ உயிரினங்களுள் "மூலிகைகள்" முதன்மை வகிக்கிறது. மூலிகைகள் தான் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் உணவு முதல் மருந்து வரைக்கும் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. இதனால்தான் இவைகளுக்கு "முதன்மையான உயிரினங்கள், மூலமானவை", என்னும் பொருள்பட "மூலிகைகள்" பெயர் உண்டாயிற்று. மருத்துவத் துறையில் அனைத்து மருத்துவத்திற்கும் மூலிகைகள்தான் உயிர்த்துடிப்பு ஆகும். காரணம் பின்விளைவுகளற்ற, எளிதில் குறைந்த விலையில் தயார்செய்து, முற்றிலும் நோய்களை நீக்க பயன்படுவதே ஆகும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நிலத்தில் வாழும் உயிர்களின் உடலுக்கு ஏற்றதாகும்.

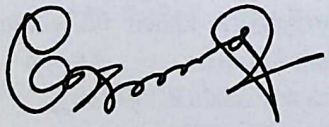
இவ்வாறு தரமிக்க எத்தனையோ சித்த மூலிகை மருந்துகள் இருந்தாலும் அவற்றுள் மிக முக்கியமானது "திரிபலம்" ஆகும். செந்தமிழ் மருத்துவத்தின் சிறப்பு மருந்தான "திரிபலத்தினை" பற்றி, அரிதின் முயன்று பல்வேறு சித்தர்பெருமக்கள் கூறி சென்ற நூற்களிலேயும், விஞ்ஞான இதழ்களிலும் உள்ள கருத்துக்களை ஒருங்குதிரட்டி இந்நூல் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. காரணம் எம் தாய் மருத்துவத்தின் சிறப்பு மருந்தான திரிபலத்தினை பற்றி நல்நெஞ்சங் கொண்ட இவ்வுலகு அறியவும், பஞ்சபூதத்தில் இதன் முழுப்பெருமை வலம்வரவும், வாழ்வின் கடைநிலை உயிரினங்களுக்கும் இம்மருந்தின் பயன் கிட்டவும், எளிதில் புரிந்து கொண்டு சந்தேகங்களை நீக்கும் வகையில் இந்நூல் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இந்நூலுக்கு வாழ்த்துரையுடன் பல்வேறு அறிவுரைகள் நல்கிய பாளை. அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் முதல்வரும் பேராசிரியருமான மரியாதைக்குரிய **மருத்துவர் வே.சுப்புலெட்சுமி, எம்.டி-சித்தா** அவர்களுக்கும், ஆலோசனைகள் வழங்கி ஊக்குவித்து வரும் மூலிகை ஆய்வாளர் மரியாதைக்குரிய **மரு.வே.செல்லத்துரை** அவர்களுக்கும், எம் எண்ணங்கள் நிறைவேறும் பொருட்டு உதவிய மரு.ஜி.அன்னலெட்சுமி, மருத்துவ மாணவி.பி.கவிதா அவர்களுக்கும், எம்தாய் மருத்துவத்திற்கு புதுமை ஊட்டி துலக்கி வரும் கேந்திர அமைப்பின் செயலர் **ஜி.வாசுதேவ்ஜி** அவர்களுக்கும், கார்டூன்கள் வழங்கிய தச்சை ஓவியர் திரு.எஸ்.வெங்கடேஷ்பாபு அவர்களுக்கும் மற்றும் ஊழியர்கள், பதிப்பகத்தார் அனைவருக்கும் எம் நெஞ்சமிகு நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தாங்கள் இந்த கையேட்டினை படிக்கும் ஒவ்வொரு வரித்தடமும் சித்தமருத்துவத்தின்பால் தாங்கள் கொண்ட பெரும் எண்ணப்பேறாகும். தங்களைப் போன்ற உள்ளங்களை ஆழ்படுத்தி, பயன்படுத்துவதே எம்மின் நோக்கமாகும். எனவே இந்நூலில் பிழைகள் ஏதும் இருந்தால் அவைகளை எமக்குத் தெரியப்படுத்தி, எமது நோக்கத்தை ஆதரிப்பீர் என்று உறுதியாக நம்புகிறேன்.

இவண்
இறை ஆசியில்
முன்னோர்களின் நற்பாதையில்



வாழ்க தமிழ்!
வளர்க பாரதம்!!

(மரு.வே.கணபதி எம்.டி-சித்தா)

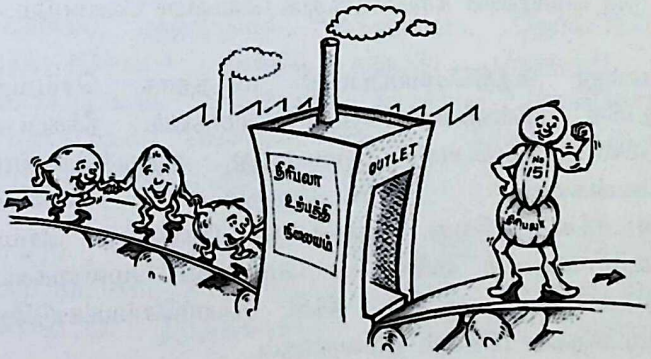
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

2. திரிபலம் என்றால் என்ன?

திரிபலம் என்பது மூன்று மூலிகைகளின் கூட்டு ஆகும். அதாவது கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவைகளின் கூட்டு ஆகும். இது "திரிபலா", "முப்பலா" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

திரிபலா தயார் செய்யும் விதம் யாது?

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இம்மூன்றையும் தனித்தனியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் கடுக்காயின் மேல்தோலை மட்டும் எடுத்து உள்ளே இருக்கும் கொட்டையை நீக்கிவிட வேண்டும். அதே போல தான்றிக்காயையும், நெல்லிக்காயையும் தோலை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இவைகளை தனித்தனியாக இடித்து சலித்து மிகவும் பொடியாக்கி சமஅளவுப்படி ஒன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும்.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இதனை இடிப்பதற்கு மிக கடினமாக இருக்கும். ஆகையால் அரவை இயந்திரம் மூலம் தனித்தனியாக பொடித்து பின் ஒன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

நூற்களில் கூறியுள்ளபடி திரிபலா மூலிகைகளை எங்ஙனம் சுத்தப்படுத்தலாம்?

1. கடுக்காய்: இதனை அரிசிக் கழுநீரில் மூழ்கும் அளவு 5 மணிநேரம் ஊறப்போட வேண்டும். மஞ்சள் நிறமாக கழுநீரானது மாறும். இந்த நீரை வடிகட்டி போக்கிக் கொண்டு, காயின் உள்ளிருக்கும் கொட்டையை நீக்கி மேல்தோலை மட்டும் உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. நெல்லிக்காய்: மரத்திலிருந்து பறிக்கப்பட்ட நெல்லிக்காயை பாண்டத்தில்போட்டு மூழ்குமளவு பால்விட்டு கொள்ளவேண்டும். இதை அடுப்பிலேற்றி சிறிதுநேரம் வேகவைத்து, பின் கொட்டையை நீக்கி நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3. தான்றிக்காய்: பரவலாக காணும் மூலிகையான தாழைவிழுது எடுத்து இடித்து அந்தச்சாற்றில் இந்த காயை மூன்று மணிநேரம் ஊறவைத்து கொள்ள வேண்டும். பின் இதன் விதையை நீக்கி மேல்தோலை மட்டும் வெயிலில் காயவைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு சுத்திசெய்யப்பட்டு மருந்தாக செய்வதால் எந்தவித பின்விளைவுகளும் வராதபடி நீக்கப்பட்டு, உடலில் இயல்பாக இம்மருந்து ஏற்றுக்கொண்டும், நற்பலன்களை உடன்தரும் வகையில் உண்டாக்கப்படுகிறது. (தற்போது இவ்வாறு செய்வது மிகவும் கடினம் என்பதால் மேற்கண்ட மூலிகைகளின் கொட்டையை மட்டும் நீக்கி தயார்செய்யப்படுகிறது). இம்முறைகள் மிகவும் நல்லதாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவினால் தீரும் நோய்கள் யாவை? அதன் அளவு யாது?

அளவு:-

பெரியோர்களுக்கு - 4 - 6 கிராம்
சிறியோர்களுக்கு - 2 கிராம் வரை

மலச்சிக்கலுக்கு சற்று கூட்டியும், பேதிக்கு மிகவும் குறைத்தும் உண்ண வேண்டும். மேலும் நோயின்அளவுக்கு ஏற்ப இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை வழங்கலாம்.

தீரும் நோய்கள்:-

"வித்திரதி நாசிநோய் வெண்குட்டம் ஆசனப்புண் குத்திருமல் பாண்டு குட்டம் குன்மமிரைப் பெற்று மத மூர்ச்சை பிலீகம் பிரமிமோடுரு புண் சர்வ விட மூர்ச்சையறு முப்பலத்தான் முன்"

என தேரையர் குணவாகடத்தில் தீரும் நோய்கள் பற்றி தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. அதாவது, ஆசனவாய்ப்புண், இரைப்பு இருமல் (ஆஸ்துமா), குன்மம் (வயிற்றுப் பிணிகள்), குத்திருமல் (கக்குவான்), தோல்நோய்கள், இரத்தச்சோகை, மூக்கில் ஏற்படும் நோய்கள், புண், வெண்குட்டம், மயக்கம், மூர்ச்சை, ஈரல்நோய்கள், விஷக்கடிகள், வெள்ளை நோய் - மேகம், பெருவயிறு, இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியன ஆகும்.

மேலும் இதனால் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண், கண்நோய்கள், கரப்பான், நீர்ளரிச்சல், கை-கால் காந்தல், மலக்கட்டு, இரத்தக்கசிவு, நீர்-சீழ்க்கசிவு ஆகியனவும் தீரும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3. திரிபலாச் சூரணம் பயன்படுத்தும் முறை

திரிபலாவினை எதனுடன் எவ்வாறு உண்ணுவது?

எல்லா நோய்களுக்கும், நோயில்லாத போதும் வெந்நீர்தான் இதற்கு ஏற்ற அனுபானம் ஆகும். இருப்பினும்,

1. சளி, வரட்டு இருமல் இருந்தால் தேனுடன் உண்ண வேண்டும்.
2. நீர் எரிச்சல், உஷ்ணம் இருந்தால் இளநீர் அல்லது குளிர்ந்த நீருடன் உண்ண வேண்டும்.
3. சிலநேரங்களில் இச்சூரணம் அதிகமாக துவர்ப்புச் சுவை இருப்பதால் சிலபேருக்கு வாந்தி உண்டாகலாம். எனவே அதை தவிர்க்க பனைவெல்லம் சமபங்கு சேர்த்து ஒருமடங்கு அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.
4. கழிச்சல் இருந்தால், சிறிது உப்பு சேர்த்த மோருடன் குறைந்த அளவு சூரணம் உண்ணலாம்.
5. கடுப்புடன் கழிச்சல் (பேதி) இருந்தால் மோர் அல்லது நெய் சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.
6. மேகப்போக்கு இருக்கும்போது கற்கண்டை பொடித்து சமஅளவு கலந்து பாலில் உண்ண வேண்டும்.

எல்லா நோய்களுக்கும் திரிபலாவை உணவு உண்ட சற்று நேரம் கழித்தே உண்ண வேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவை வெளிப்பிரயோகத்திற்கு எவ்வாறு எதனுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்?

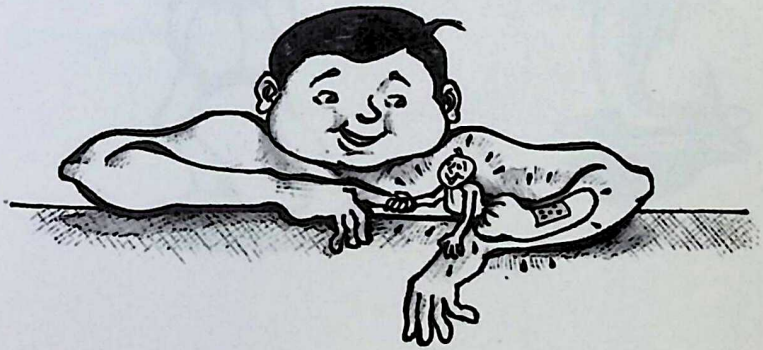
1. வாய்ப்புண், நாக்குபுண், நாக்கு வெடிப்பு இவைகளுக்கு வெந்நீரில் இட்டு சூடு ஆறியப்பின் வடிகட்டி வாய்க் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

2. அடிப்பட்ட புண்கள், ஆறாத புண்கள், கரப்பான் இவற்றிற்கு வெந்நீரில் இட்டு வடிகட்டிய நீரினால் கழுவ வேண்டும்.

3. இதேபோலவே மேகப்போக்கினால் ஏற்படும் ஊறலுக்கு பெண்கள் பயன்படுத்த வேண்டும்.

4. கரப்பான், புண்கள், ஆறாதப்புண், இவைகளுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து லேபமாக அல்லது பசையாக மேலே போட்டுவர வேண்டும்.

5. சிரங்கு - கரப்பானில் ஏற்படும் ஊறல் இவைகள் நீங்க அருகன் தைலம் (அருகம்புல் தைலம்) கலந்து வெளிப்பிரயோகமாக பூசி வரவேண்டும். சில மருத்துவர்கள் இதை நீரிலும் கூட பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

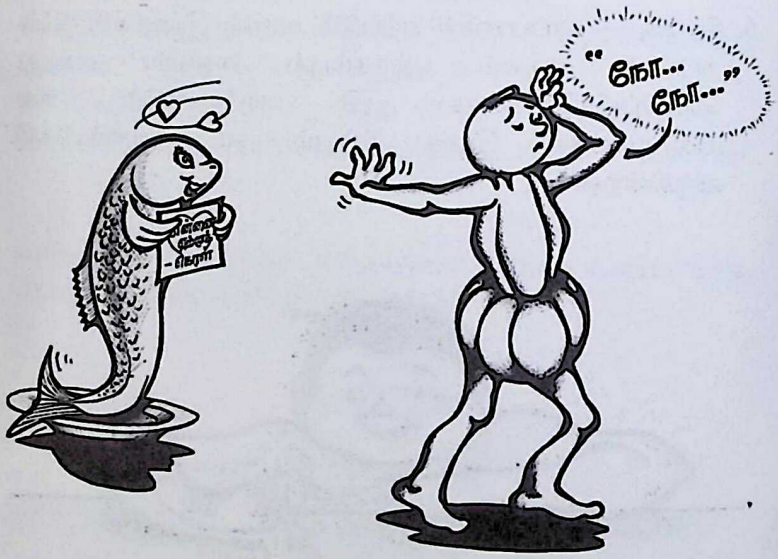


In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலா உண்ணும்போது பத்திய - அபத்தியம் ஏதும் உண்டா?

குறிப்பாக எந்த ஒரு பத்தியம், அபத்தியம் நூல்களில் கூறப்படவில்லை. நடைமுறையிலும் யாவரும் அறிவுறுத்துவதில்லை. இருப்பினும் காயகற்பமாக இதனை உண்ணும்போது, மீன், அகத்தி, புளி, கொள்ளு, கத்திரிக்காய், வாழைக்காய் இவைகளை நீக்க வேண்டும். இதனுடன் பெண் போகமும் நீக்க வேண்டும். பொதுவாக துவர்ப்புச் சேர்ந்த மருந்துகள் உண்ணும்போது அதிக புளிப்பு சேர்ந்த உணவுகளையும், அதிக உப்பு சேர்ந்த உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். எனவே இவைகளையும் நீக்கினால் நல்லது.

மேலும் நோய்களுக்கு தகுந்தவாறு வழங்கும்போது அந்தந்த நோய்க்குரிய பத்தியம் அபத்தியம் கடைபிடித்தால் நல்லது.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவை எந்த வகை உடலினர் உண்ணலாம்?

1. சூட்டு உடலினர், வறட்சி உடல் உடையவர், குளிர்ச்சி உடலினர் உள்ளிட்ட பித்த, வாத, கப உடலினர் யாவரும் உண்ணலாம்.

2. சிறு குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை உண்ணலாம்.

3. துறவறம் பூண்டு யோகநெறி வாழ்க்கை வாழ்பவரும் இதனை உண்ணலாம்.

மேலும் இம்மருந்தை மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி அனைத்து வகை உயிரினங்களுக்கும் வழங்கலாம்.

எந்தெந்த நோய் நிலைகளில் இதை உண்ணக் கூடாது?

1. உணவு செரிக்கும் தன்மை மிக குறைந்த போதும்

2. பிரசவ காலத்தின் போதும்

3. பட்டினியாய் இருக்கும் போதும்

4. வாந்தி, நீர்வேட்கை அதிகமாக இருக்கும்போதும் இதை தவிர்த்தல் நல்லது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

எந்த காலங்களில் திரிபலாவை உண்ண வேண்டும்?

1. நோயில்லா நிலையின் போது தினசரி காலை, மாலை உண்ணுவது நல்லது. காலையில் சிறிதும், மாலையில் அல்லது இரவில் சற்று அதிகமாகவும் உண்ணல் நல்லது.

2. மேலும் மழைக்காலம், கோடைக்காலம் உள்ளிட்ட ஆறு காலங்களிலும் உடலுக்கு ஏற்ப இதை உண்ணலாம். ஏனெனில் அந்தந்த காலங்களுக்கு தேவையான அனைத்துச் சுவைகளையும், குணங்களையும், செய்கைகளையும் திரிபலா கொண்டு உள்ளதால் எல்லா காலங்களிலும் உண்ணலாம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவை உண்ணும்போது ஏதும் பின் விளைவுகள் உண்டாகுமா? அங்ஙனம் வந்தால் அதை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்வது?

எந்த ஒரு பின்விளைவும் உண்டாகாது.

1. சிலவேளை இது துவர்ப்புடன் கசப்புத் தன்மை இருப்பதால் உண்ணும்போது வாந்தி உண்டாகலாம். பின் நாளாக ஆக பழகியப் பின் இது சரியாகி விடும்.

2. குளிர்ந்த உடலினருக்கு இது சீரணச் சக்தியை சற்று மந்தப்படுத்தும். உடலில் சோர்வு உண்டாவது போல் தோன்றும். இதை போக்க சுக்கைப் பொடிச் செய்து 1/4 கரண்டி முதல் 1/2 கரண்டி வெந்நீரில் இருவேளை உண்டால் சரியாகி விடும். அல்லது இஞ்சித்துண்டை சுவைத்து உண்டால் போதுமானது.

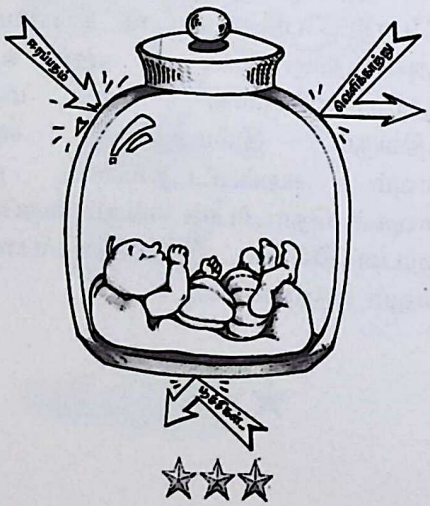
3. திரிபலாவை அளவுப்படி இல்லாமல் மிக அதிகமாக உண்ணும்போது பேதி உண்டாக காரணமாகி விடும். எனவே அளவுப்படி உண்டால் ஏதும் உண்டாகாது. பல நூற்றாண்டுகளாக, பல மருத்துவர்கள் பயன்படுத்திவரும் இம்மருந்திற்கு எந்த ஒரு பின்விளைவும் கூறப்பட்டதில்லை. நூற்களிலும் பின்விளைவுகள் தொடர்பாக எங்கும் கூறப்படவில்லை. எமது அனுபவத்தில் கூட இது தொடர்பாக எந்த ஒரு பின்விளைவும் வந்ததில்லை.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

4. திரிபலாச் சூரணத்தை பாதுகாப்பது எப்படி?

திரிபலாச் சூரணத்தில் கடுக்காய், தான்றிக்காய்களில் துவர்ப்புச் சத்து இருப்பதால் எளிதில் ஒன்றாக சேர்ந்து இறுகி சிலசமயங்களில் சிறுசிறு கட்டிகளாக காணப்படும். எனவே இதனை பாதுகாக்க சுத்தமான, காற்றுபுகாத கண்ணாடி பாட்டில் அல்லது நல்ல பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவைப்படும் போது எடுக்க கரண்டிகளை பயன்படுத்த வேண்டும். நீர்படாமல் பாதுகாத்து தயார் செய்த நாளில் குறிப்பாக ஆறுமாதத்திற்குள் இதனை பயன்படுத்தினால் மிக நல்லது. அப்போதுதான் இதன் குணம் முழுவதும் கிடைக்கும். இல்லையெனில் சற்று குறைவுப்படும்.

கவனக்குறைவாக சிறுசிறு பூச்சிகள் வந்தடைந்தால், சூரணத்தை தூக்கி எறிந்துவிடாமல் அதை வெயிலில் காயவைத்து பூச்சிகளை நீக்கி, தாமிர, வெள்ளி பாத்திரங்கள், விளக்குகள் ஆகியவைகளை துலக்க பயன்படுத்தலாம். கால் நடைகளுக்கு ஏற்படும் புண்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5. திரிபலாச் சூரணத்தை தயார் செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

திரிபலா சூரணம் செய்யும்போது குறிப்பிட்டப்படி மூன்று சரக்குகளின் "தோலை மட்டும்" தான் பயன்படுத்த வேண்டுமா? விதையை ஏன் நீக்க வேண்டும்?

நிச்சயமாக தோலைமட்டும் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். உள்ளே இருக்கும் விதையை அல்லது பருப்பை நீக்க வேண்டும்.

அ) 1. கடுக்காயின் உள் இருக்கும் விதை மிக்க கழிச்சலை உண்டு பண்ணும்.
2. நஞ்சு தன்மை உடையது.
3. மிகக் கசப்பு தன்மை உடையது.

ஆ) 1. நெல்லிக்காயின் உள் இருக்கும் விதையை நன்றாக பொடி செய்ய முடியாது.
2. கசப்புச் சுவை உடையது.

இ) 1. தான்றிக்காய் உள் இருக்கும் விதையை நீக்கியே சேர்க்க வேண்டும். ஆனால் இதன் பருப்பை உடைத்து தனியாக உண்ணலாம். சிறந்த உடல்பலத்தை தரும். முந்திரி பருப்பை தின்றது போல் இருக்கும். இனிப்புச் சுவையுடையதாகும். திரிபலாச் சூரணம் செய்யும் போது கொட்டைகளை நீக்க காரணம் விதைகள் வேறுவேறு சுவைகள் உடையது. இதனால் திரிபலாவின் சுவை மாறுபட்டு திரிபலாவின் முழு குணம் பாதிப்படையும். எதிரிடையான தீய குணங்கள் தோன்றி விட ஏதுவாகும்.

எனவே கடுக்காயின் தோல், நெல்லிவற்றல், தான்றிக்-காயினுடைய தோல் மட்டுமே சேர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

மேலும் இது சித்தர்களின் நூற்கள் கூற்று. இதை மாற்றுதல் உகந்தது அல்ல.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவில் உள்ள தோலை மட்டும் பயன் படுத்திய பின் அதன் கொட்டைகளை வேறு எதற்கும் பயன்படுத்தலாமா?

அ) 1. கடுக்காயின் உட்கொட்டை - இது கழிச்சலுக்கு பயன்படுத்தப்படும்

2. இதனைக் கொண்டு கால்நடைகளுக்கு பயன்படும் மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

3. இரத்தப்போக்கு உள்ளபோது இதனை வெளிப் புறமாக பொடித்து தூவலாம். அடிபட்டபின் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு உடன் நின்று விடும்.

4. நாட்பட்டபுண் உள்ளபோது இதனை வெந்நீரில் இட்டு வடிகட்டி புண்களை சுத்தம் செய்யலாம்.

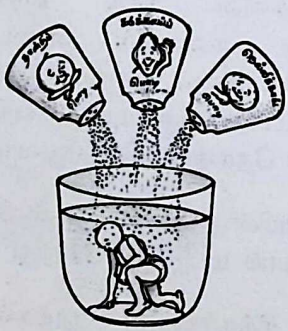
ஆ) 1. நெல்லிக்காய் விதை - இதனை பயன்படுத்த இயலாது

2. இதனை அடிதள்ளிய மாடுகளுக்கு உணவுடன் இதை பொடித்து பயன்படுத்துவது உண்டு.

3. நன்கு பொடிசெய்த பின் பித்தளை, தாமிரம் போன்ற பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்துவதுண்டு.

இ) 1. தான்றிக்காய் விதை விதையின் பருப்பு சுவையாக இருக்கும். இது உடலிற்கு பலத்தை தரும்.

2. இது தாதுபெருக்கி லேகியங்களிலும், சூரணங் களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது.



☆☆☆

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

6. திரிபலாச் சூரணத்தை தனித்தனியாக உண்ணும் முறை

திரிபலாவில் சேர்க்கப்படும் மூன்று மூலிகை பொடிகளையும் தனித்தனியாக வைத்திருந்து பின் தேவைப்படும் போது சேர்ந்து உண்ணலாமா?

இது மிகவும் நல்லது. தனித்தனியாக வைத்திருந்து பின் சேர்த்து உண்ணலாம். அவ்வாறு உண்ணும்போது நமக்கு ஏற்படும் சிறுசிறு தொந்தரவுகளுக்கு ஏற்ப கூட்டியோ குறைத்தோ உண்ணலாம். உதாரணமாக,

1. மலச்சிக்கல் இருக்கும்போது, மூன்று மூலிகைப் பொடிகளை கீழ்கண்டவாறு உண்ணலாம்.

கடுக்காய்தோல் சூரணம் - 2 சிறு கரண்டி (அ) 4 -5 கிராம்
நெல்லி சூரணம் - 1 கரண்டி (அ) 3 கிராம்
தான்றிக்காய்ச் சூரணம் - 1 கரண்டி (அ) 3 கிராம்

இவைகளை ஒன்றாக கலந்து இரவில் படுக்கும் போது வெந்நீரில் கலந்து உட்கொண்டு வர குணம் கிடைக்கும்.

2. சளி, உஷ்ண இருமல் இருந்தால்,

கடுக்காய்த்தோல் சூரணம் - 1 சிறு கரண்டி (அ) 3 கிராம்
நெல்லி வற்றல் சூரணம் - 1 கரண்டி (அ) 3 கிராம்
தான்றிக்காய்த் தோல் சூரணம் - 2 கரண்டி (அ) 6 கிராம்

மேற்கூறியவாறு உண்ணலாம்.

3. கண் எரிச்சல், நீர் எரிச்சல், வயிற்றுக் காந்தல் இவைகள் இருந்தால்,

கடுக்காய்த்தோல் சூரணம் - 1 சிறு கரண்டி (அ) 3 கிராம்
நெல்லிக்காய்ச் சூரணம் - 2 கரண்டி (அ) 6 கிராம்
தான்றிக்காய்ச் சூரணம் - 1 கரண்டி (அ) 3 கிராம்

மேற்கூறியவாறு கலந்து உண்ணவேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

7. திரிபலா மூலிகைகளின் சுவை, தன்மை, பிரிவு, கூட்டுச்சுவை

திரிபலாவில் சேர்க்கப்படும் தனித்தனி மூலிகைகளின் சுவை யாது? அதன் தன்மை யாது?

1. கடுக்காய்:- இதன் சுவை உப்புச்சுவை நீங்கலாக இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, எரிப்பு, துவர்ப்பு என ஐந்து சுவைகள் கொண்டது. இருப்பினும் துவர்ப்பு அதிகம் பெற்றிருக்கும்.

இதன் தன்மை - வெப்பம்
பிரிவு - இனிப்பு

இதனுடைய சுவையால் வாதநோய்களும், இனிப்புச் சுவையால் பித்தநோய்களும், கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்புச் சுவையால் கபநோய்களும் நீங்கும். இதனை உண்ணும்போது வாத, பித்த, கப என மூன்று குற்றங்களில் ஒன்றை கூட்டியும், குறைக்கவும் செய்யும் தன்மை இதற்கு இல்லை என்பதால் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. இதற்கு வெம்மை, நொய்மை, வறட்சி, இயக்கம் என்னும் பண்புகளை உடையது. மேலும் இது பசித்தீயை தூண்டி செரிபிக்கச் செய்து, உடலுக்கு வன்மை தந்து, முதுமை வர வொட்டாமல் செய்யும். அறிவையும், ஆற்றலையும் தரும். இதனுடைய சிறப்புத் தன்மையால் தாயை காட்டிலும் சிறந்தது என்று கூறப்படுகிறது.

2. நெல்லிக்காய்:- இதன் சுவை - புளிப்பு, துவர்ப்பு, இனிப்பு

தன்மை - தட்பம் (குளிர்ச்சி)
பிரிவு - இனிப்பு

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இதனுடைய துவர்ப்பு, புளிப்பால் கபநோய்கள் நீங்கும். இதனுடைய இனிப்புச் சுவையால் பித்த நோய்கள், உஷ்ண வெறி நீங்கும். இது ஒரு சிறந்த காயகற்ப மூலிகையாகும். அனைத்து நோய்களும் வராமல் காக்கும். இரத்தக்கொதிப்பு, நீரருகல், ஆண்குறியில் ஏற்படும் புண்கள், வெறிநோய், வாந்தி, சுவையின்மை, மேகப்போக்கு, என்புருக்கி நோய் முதலியவற்றிற்கு சிறந்ததாகும்.

3.. தான்றிக்காய்:- இதன் சுவை - துவர்ப்பு

தன்மை - வெப்பம்
பிரிவு - இனிப்பு

வாத, பித்த கப நோய்களை நீக்கும். உடலிற்கு அழகையும், ஒளியையும் தரும். முக்குற்றத்தையும் தன்னிலைப்படுத்தும். சிலந்திக்கடி, விஷம், ஆண்குறிப்புண், மேகம், இரத்தக்கொதிப்பு, கபநோய்களான (ஆஸ்துமா) இரைப்பிருமல் ஆகியன தீரும்.

திரிபலாவின் கூட்டுச் சுவை யாது?

கடுக்காய் - துவர்ப்பு + புளிப்பு+ இனிப்பு + எரிப்பு + கசப்பு
நெல்லிக்காய் - துவர்ப்பு + புளிப்பு+ இனிப்பு
தான்றிக்காய் - துவர்ப்பு

துவர்ப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு என ஐந்து விதமான சுவைகளைக் கொண்டு இருக்கும். இருப்பினும் துவர்ப்புச் சுவை மட்டும் அதிகமாக மூன்று மூலிகைகளிலும் இருப்பதால் "துவர்ப்புச் சுவை" அதிகமாகக் காணப்படும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இந்த ஐந்து சுவைகளும் ஒன்றன் மீது ஒன்று சேரும்போது உப்புச்சுவை உண்டாக்கப்படுகிறது. மேலும் உப்புச்சுவை சூட்சுமமாக காணப்படும். ஆக திரிபலாச் சூரணம் அறு சுவைகளையும் ஒன்றாக கொண்டுள்ளது. ஆறுசுவை உணவே நல வாழ்வுக்கு முக்கியமானது என்பதை யாவரும் அறிவோம்.

திரிபலாவின் பிரிவு தன்மை யாது?

பிரிவு - கார்ப்பு
தன்மை - வெப்பம்

இதற்கு வெம்மை, நொய்மை, வறட்சி, இயக்கம் ஆகிய குணங்களை உடலிற்கு தரும். உடலில் சப்த தாதுக்களான சாரம், இரத்தம், என்பு, சதை, கொழுப்பு, மஜ்ஜை, விந்து அல்லது நாதம் இவைகளின் இறுதியில் வெப்பத்தை, உஷ்ணத்தை தருவதாக அமையும்.. அதாவது திரிபலாவை உட்கொள்ளும் போது அவைகள் உடலில் கிரகித்து இறுதியில் வெப்பத்தைத் தரும் குணங்களாகவும், கார்ப்புச் சுவையின் குணத்தைத் தருவதாகவும் செயல்பட்டு முடியும். இறுதியில் முடியும் சுவைக்கு பிரிவு என்று பெயர். ஆனால் இதனால் ஏற்படும் வெப்பம் உடலுக்கு ஏற்றதாகும். அதிகப்படியாக வெப்பத்தை உடலுக்குத் தராது. சூட்சுமமாக வெப்பத்தைத் தரக்கூடியது.

திரிபலாவிலுள்ள துவர்ப்புச் சுவையின் நன்மை யாது?

1. இதனை அளவோடு உண்பதன் மூலம் இரத்தத்தை சுத்தியடையச் செய்கிறது.
2. பித்தக்கேட்டினால் வருகின்ற துன்பங்களை போக்கும்.
3. புண்களை ஆற்றிவிடும்.
4. கட்டுக்கு அடங்காமல் செல்லும் மலம், நீரை ஒழுங்குப் படுத்தும்.
5. உடலில் உள்ள குழகுழப்புத் தன்மையை போக்கும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

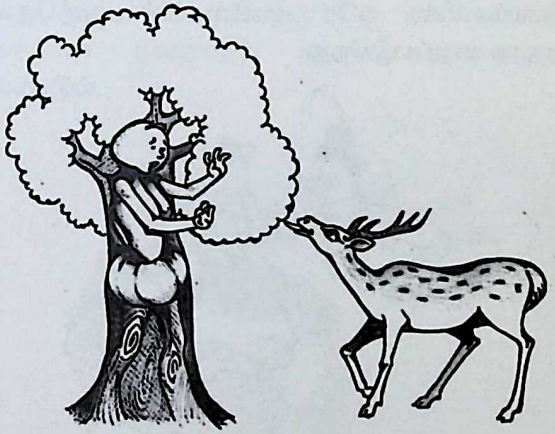
8. திரிபலா மூலிகைகள் குறிப்புகள்

திரிபலாவில் உள்ள மூலிகைகளை பற்றி கூறுக?

கடுக்காய்:- இது பெரும்மரம். இது கேரள மற்றும் எல்லா மலைப் பகுதிகளில் வளருகிறது. இதன் கனி பிப்ரவரி - மே மாதங்களில் கிடைக்கிறது. இதன் கனி மிகவும் இனிப்பு துவர்ப்புச் சுவையாய் இருக்கும். உலர்ந்த பின்பு துவர்ப்பாய் ஆகிவிடும். இதன் கனியை மான் போன்றவைகள் ; விரும்பி உண்ணும். நல்ல மணம் உடையதாய் இருக்கும்.

நெல்லிக்காய்:- இது மலைப்பகுதிகளிலும், பல்வேறு பொது இடங்களில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. இதுவும் மரவகையைச் சேர்ந்தது. இதில் தை, மாசி மாதங்களில் கனி கிடைக்கும்.

தான்றிக்காய்:- இது மரவகையைச் சார்ந்தது. இது மலைப்பகுதிகளில் கிடைக்கக்கூடியது. இதன் பழம் சுவையாக இருக்கும். இதையும் மான், மிளா அகியன விரும்பி உண்ணும்.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவின் மூலிகைகளுக்கும் முத்தேவர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு யாது?

திரிபலாவிலுள்ள மூலிகைகளை பழைய இலக்கியங்களில் இறைவனோடு ஒப்பிட்டுக் கூறபட்டுள்ளன. அந்தளவுக்கு இவைகள் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

கடுக்காய் - இதன் பல்வேறான வேறுபெயர்களில் "ஹரிதகி"யும் ஒன்று. ஹரிதகி - விஷ்ணுவை குறிப்பதாகும்.

நெல்லிக்காய் - இதன் வேறுபெயர்களில் ஒன்று தாத்தாரி (அ) தாத்திரி (அ) ஆமலகம் பிரம்மாவுக்கு மற்றொரு பெயர் "தாத்தாரி". மேலும் தாமரையில் வசிப்பவர் பிரம்மா ஆவார்.

தான்றிக்காய் - இதன் வேறுபெயர்களில் ஒன்று "திரிலிங்கம்". இது சிவனை குறிப்பதாகும்.

ஆக, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் விஷ்ணு, பிரம்மா, சிவன் ஆகிய முத்தேவர்களை குறிப்பதாகும்.

சில நூற்களில் இவைகள் ஒவ்வொன்றின் தனித்தனியான வேறுபெயர்களில், ஒரே மூலிகையில் முத்தேவர்களும் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

☆☆☆

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

9. திரிபலாவை காயகற்பமாக பயன்படுத்தும் முறை

காயகற்ப மருந்தான திரிபலாவை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும்?

திரிபலா ஒரு காயகற்ப மருந்தாகும். காயகற்பம் என்பது உடலை மேம்படுத்தி, நோய் எதிப்புத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்து நரை, திரை, நோய், மூப்பு, இறப்பு இவைகள் வராமல் தடுக்கும் பெரிய மருந்தாகும். காயம் என்றால், உடல் கற்பம் என்றால், உடல் கல் போல நோயின்றி ஆக்குதல் என்பது பொருள்.

இதனை கற்பமுறைப்படி உண்ணும் போது சில வழிமுறைகளை நாம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

1. யோக நெறியாக செயல்பாடு, மனநிலைகளை ஒழுங்குப் படுத்தி, உரியமுறையில் மூச்சுப் பயிற்சி செய்து வரவேண்டும்.

2. இம்மருந்தை இருவேளை வீதம் முதலில் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து 20 நாட்கள் வரை கூட்டியும், பின் சிறிது சிறிதாக குறைத்து 20 நாட்கள் குறைத்தும் வெந்நீரில் தவறாமல் காலை மாலை உண்டுவர வேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3. இதனை உண்டு வரும்போது மீன், கோழி, அதிக புளிப்பு, அதிக எரிப்பு, கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், கொள், புளி, அகத்திக்கீரை, அதிக உப்பு, போதை பொருட்கள் ஆகியவை நீக்கி வர வேண்டும்.

4. இம்மருந்தை ஆரம்பிக்க ஞாயிற்றுகிழமை நல்லது.

5. மேலும் தொடர்ந்து உட்கொள்வது குறித்து தேக நிலையை கணித்த பின் மருத்துவர் அறிவுத்துவர்.

திரிபலா எவ்வாறு கற்ப மருந்தாகும்?

1. திரிபலாவில் உள்ள மூலிகைகள் யாவும் காயகற்ப மூலிகைகளாகும். வாத, பித்த, கபம் என முக்குற்றங்களையும் இதிலுள்ள மூலிகைகள் ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. கடுக்காய் ஆனது வாதத்தையும், நெல்லிக்காய் ஆனது பித்தத்தையும், தான்றிக்காய் ஆனது கபத்தையும், ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. தனிப்பட்ட மூலிகையே முக்குற்றத்தை ஒழுங்குப்படுத்துவதாக இருந்தாலும் திரிபலா என்ற கூட்டுமருந்தால் மேற்கண்டவாறு மேலும் தனித்தன்மை பெறுகிறது. ஆக முக்குற்றங்களும் ஒழுங்குப்படுத்துவதால் நோய் வராமல் காத்து உடலை மேம்படுத்துவதால் கர்யகற்பமாகும்.

2. ஏழுவகை தாதுக்களையும் பலப்படுத்தி புதுப்பித்து சுத்தப்படுத்துகிறது.

3. ஆறுசுவைகளில் உப்புச் சுவை சூட்சுமமாக கொண்டு அனைத்து சுவைகளும் ஒருமித்து காணப்படுகிறது. (உப்புச்சுவை கூட இதிலுள்ள சுவைகளின் பூதங்களில் ஒருமித்து கூடும்போது உடலினுள் உண்டாக்கப்படுகிறது.) ஆக அனைத்து சுவைகளையும் ஒருமித்து கொண்டிருப்பதால் நொய்மை, வெம்மை, வறட்சி, குளிர்ச்சி, இயக்கம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உள்ளிட்ட அனைத்து தேவையான குணங்களையும் உடலுக்கு தருவதாலும் இது ஒரு சிறந்த காயகற்பமாகும்.

4. விஞ்ஞான முறையிலும் இது நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விஞ்ஞான ரீதியாக ஆராயும்போது இதிலுள்ள சத்துக்கள் (amino acids, eletrolytes and other compounds) உடலைக் காப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக கூறப்படுகிறது.

10. திரிபலாவை கர்ப்பிணிகள், முதியோர்களுக்கு வழங்கும் விதம்

கர்ப்பிணி பெண்கள் திரிபலாவை உண்ணலாமா?

நிச்சயமாக உண்ணலாம். கை கால் காந்தல், மலக்கட்டு இருக்கும்போது அவர்கள் இதனையே முதல் மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். திரிபலாவில் உள்ள தாதுக்கள், வேதியல் சத்துக்கள் அவர்களுக்கு நிச்சயமாக பலன் தருவதாக அமையும். எனவே அவர்கள் தினமும் மாலை அல்லது இரவு படுக்கும் முன் 1 1/2 கரண்டி (4 - 6 கிராம்) வீதம் வெந்நீரில் கலந்து உண்ணலாம்.

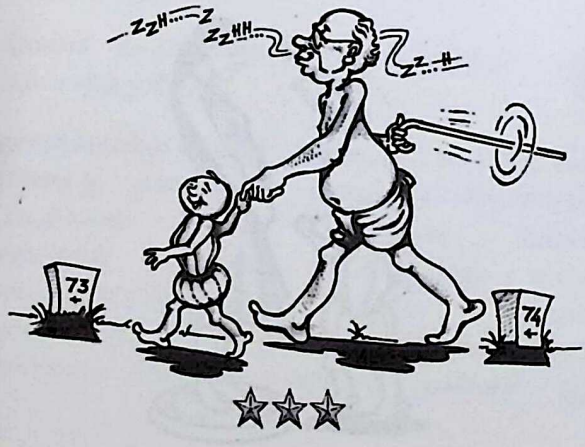
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலா முதியோர்களுக்கு எங்ஙனம் பயனாகிறது?

திரிபலாச் சூரணமானது முதியோர்களுக்கு ஒரு பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். முதுமையில் ஏற்படக்கூடிய மலச்சிக்கலை போக்கவும், கை, கால் உளைச்சல், காந்தல், வலி, கபப்பிணி ஆகியவை போக்கவும் இது பெரிதும் உதவுகிறது.

1. இதிலுள்ள மூன்று மூலிகைகளும் உடல்பலத்தை தருவதாக உள்ளது.
2. இதில் அனைத்து சுவைகளும் ஒருங்கே அமையப் பெற்றதால் பசியின்மை, மந்தம் ஆகியவற்றையும் நீக்கக்கூடியது.
3. முதியவர்களுக்கு தேவைப்படக்கூடிய அனைத்து வகை தாதுக்களும், சத்துக்களும் திரிபலா ஒருங்கே கொண்டுள்ளது. ஆக மேற்கூறிய காரணங்களினால் திரிபலா சிறப்பாக பயனாகிறது.

எனவே முதியவர்கள் தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் 6 - 8 கிராம் அல்லது 2 சிறு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் உண்டு வந்தால் மேற்கூறிய பலன்களை பெறலாம். இதை மருந்து என்று கூறுவதை விட முதியோர்களுக்கு "இரவு நேர உணவு" என்று கூறுவது பொருத்தமானது.

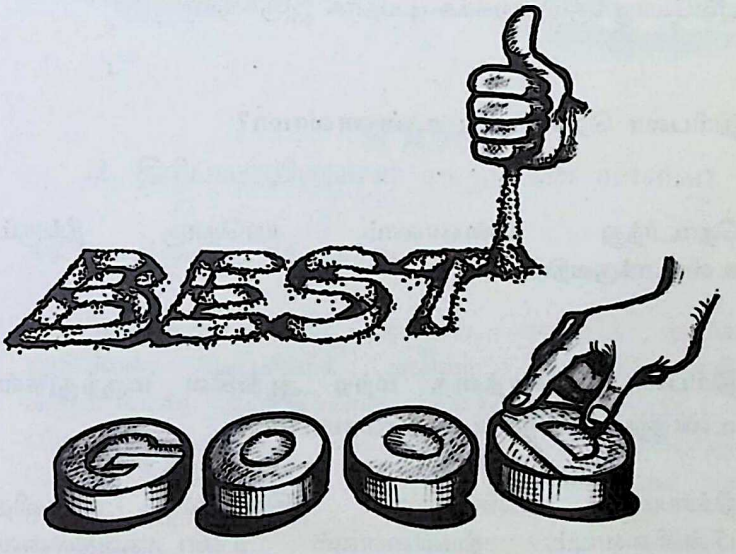


In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

11. திரிபலாச் சூரணத்தை உண்ணும் முன் கவனிக்க வேண்டியவை

திரிபலாச் சூரணத்தை பொடியாக உண்டால் நல்லதா? மாத்திரையாக உண்டால் நல்லதா?

திரிபலாச் சூரணத்தை பொடியாக உண்டால் மிக நல்லது. மாத்திரையாக உண்டால் தவறில்லை. சிலர் இதிலுள்ள கைப்பு, துவர்ப்புச் சுவைகளை மனதில் கொண்டு மாத்திரையாக உட்கொள்ளுவர். மாத்திரையாக உட்கொள்ளும்போது பிற அனுபானங்களுடன் சேர்த்து உண்ணுவது கடினம். மேலும் ஒரு வேளைக்கு 4 - 8 மாத்திரைகள் உட்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். எனவே கூடிய மட்டும் பொடியாக உட்கொண்டால் நல்லது. நாவில் இருந்து தொடங்கப்படுகிற இதன் செயல்பாடு அதனால் கிடைக்ககூடிய பலன்களை மாத்திரையாக உட்கொள்ளும் போது தடை ஏற்படுகிறது.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாச் சூரணம் உண்டபின் அதன் துவர்ப்புச் சுவை, கசப்புச் சுவை போக்க வேறு ஏதும் இனிப்பு, புளிப்புச் சுவை உடைய பண்டங்கள் அல்லது உணவு உண்ணலாமா?

திரிபலா சுவையானது அருவறுக்கத் தக்கதாக இருக்காது. அப்படியே உண்ட பின் குமட்டலாக இருந்தால் குளிர்ந்த நீர் உட்கொண்டால் போதுமானது. அதுவுமின்றி பனைவெல்லம் அல்லது பனங்கற்கண்டு வாயில் இட்டு சுவைக்கலாம். ஆனால் எக்காரணத்துடனும் திரிபலாவுடன் மற்றவைகள் சேர்த்து உண்ணக்கூடாது. அப்படியே சூரணமாக உட்கொள்ள முடியவில்லை எனில், திரிபலா இரசாயனமாகவோ திரிபலா லேகியமாகவோ உட்கொள்ளலாம். (இதன் செய்முறையை அருகில் உள்ள சித்த மருத்துவர்களிடம் அணுகி பெறலாம்). திரிபலா தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் அதன் சுவையே அமிர்தமாக காணப்படும். எனவே இது எல்லோருக்கும் ஏற்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

திரிபலா தொடர்ந்து உண்ணலாமா?

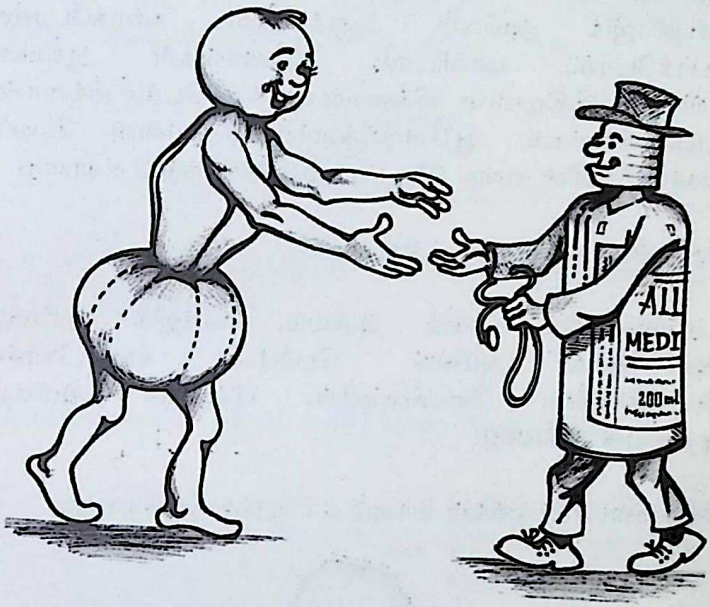
தொடர்ந்து உண்ணலாம். யாதொரு தீங்கும் உண்டாக்குவதில்லை.

திரிபலா சூரணத்தை மற்ற ஆங்கில மருந்துகள் உண்ணும்போது உண்ணலாமா?

நிச்சயமாக உண்ணலாம். இதனால் எந்தவித பின்விளைவும், தீயவிளைவும் உண்டாகுவதில்லை, உண்டாக்கவும் செய்யாது. ஈரல் நோய், இருதய நோய்,

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பக்கவாதம் ஆகிய நோய்க்கு மருந்து உண்ணும்போது கூட உண்ணலாம். இங்ஙனம் உண்டு வரும்போது நோயின் வீரியத்தை மிகவும் குறைத்து உடலுக்கு நல்லது செய்யும்.



☆☆☆

12. திரிபலாவிலுள்ள சத்துக்கள் யாவை?

கடுக்காயிலுள்ள சத்துக்கள்:-

டானின் 45%, காலிக் அமிலம், எலாஜிக் அமிலம், லுசிலேஜ், செபுலினிக் அமிலம், பி.க்ளூகோகாலின், க்ளுக்கோஸ், ஃப்ரக்டோஸ், சுக்ரோஸ், சார்ப்பிட்டால், பீனாலிக் கூட்டு பொருட்கள், ப்யுனிக்கேலாஜின், டெர்ஃப்ளேவின்-A, டெர்செபுபின் போன்ற பல சத்து பொருட்கள் உள்ளன.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

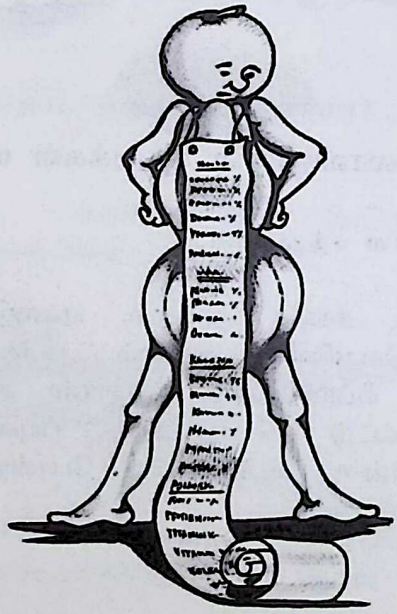
தான்றிக்காயிலுள்ள சத்துக்கள்:-

டானிக் அமிலம் 24%, பி. சைட்டோஸ்டீரால், கேலோடானிக் அமிலம், நிறமிப்பொருட்கள், எலாஜிக் அமிலம், ஈதைல் காலேட், கேலோடையல் க்ளுக்கோஸ், செபுலாஜிக் அமிலம், க்ளுக்கோஸ், காலக்டோஸ், ஃபரக்டோஸ், மானிடால், லிக்னான்கள் ஆகியன உள்ளன. இதிலுள்ள லிக்னான்களுக்கு டெர்மிலிக்னான், தான்றிலிக்னான், ஆனோலிக்னான்கள் என்று பெயர். பெல்லரிக்னின் என்ற இருதயக்ளுக்கோசைடும் உள்ளது.

நெல்லிக்காயிலுள்ள சத்துக்கள்:-

டானின் 28%, காலிக் அமிலம், எலாஜிக் அமிலம், அஸ்கார்பிக் அமிலம், பெக்டின், க்ளுக்கோஸ், டெர்செபுவின், கோவிலாஜின், பீனாலிக் அமிலம் முதலியன உள்ளது.

மேற்கண்ட சத்துக்கள் யாவும் உடலுக்கு ஏற்றதாகும்.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவிலுள்ள அமினோ அமிலம் (என்சைம்கள்)

அஸ்பார்டிக் அமிலம், சிஸ்டின், செரின், க்ளூடாமிக அமிலம், ஹிஸ்டிடின், லைசின், ப்ரோலின், த்ரோனின், அலனின், டைரோசின் போன்றவைகள் திரிபலத்தில் உள்ளன. ஆனால் தனித்தனியாக ஆயும்போது,

தான்றிக்காயில் - ஹிஸ்டிடின் இல்லை
கடுக்காயில் - ப்ரோலின் இல்லை
நெல்லியில் - லைசின், ப்ரோலின், டைரோசின் இல்லை

இந்த அமினோ அமிலங்கள் யாவும் உடலுக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்றாகும்.

திரிபலாவிலுள்ள இதர சத்துக்கள் (Electrolytes)

சோடியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னிஸ், இரும்பு, ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளது. இவைகள் முறையே சோடியம், இரும்புச்சத்துக்கள் நெல்லிக்காயில் மிக அதிகமாகவும், கடுக்காயில் சற்று அதிகமாகவும், தான்றிக்காயில் சிறிது குறைவாகவும் உள்ளது. பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள், தான்றிக்காயில் மிக அதிகமாகவும், கடுக்காயில் சற்று அதிகமாகவும், நெல்லிக்காயில் சற்று குறைவாகவும் உள்ளது. மெக்னீசியம் சத்து தான்றிக்காயில் மிக அதிகமாகவும், கடுக்காயில் குறைவாகவும், நெல்லிக்காயில் சற்று அதிகமாகவும் உள்ளது. மேற்கண்ட சத்துக்களை நாம் பார்க்கும் போது மூன்றும் சேர்ந்த திரிபலாவில் அனைத்துச் சத்துக்களும் ஒருங்கே ஒன்றாக உள்ளது. இவைகள் யாவும் உடலுக்கு உயிர் போன்றதாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

13. திரிபலாவும் முக்குற்றமும்

கடுக்காய் - வாதம்
+ +
நெல்லிக்காய் - பித்தம்
+ +
தான்றிக்காய் - கபம்

திரிபலம் - முக்குற்றம்

முக்குற்றத்தினால் ஏற்படும் நோய்களையும், முக்குற்றத்தை பலப்படுத்தவும் திரிபலா சிறந்ததாகும்.

திரிபலாவும் முக்குற்றமான வாத, பித்த, கபமும் அதற்கான விஞ்ஞான ஒப்புநோக்கு ஆய்வும்

திரிபலாவிலுள்ள கடுக்காய் வாதத்தையும், நெல்லிக்காய் பித்தத்தையும், தான்றிக்காய் கபத்தையும் ஒழுங்குப்படுத்துவதாக நூற்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதை நிரூபிக்கும் வகையில் வாரனாசி, பனாரஸ் இந்து பல்கலைகழகத்தில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

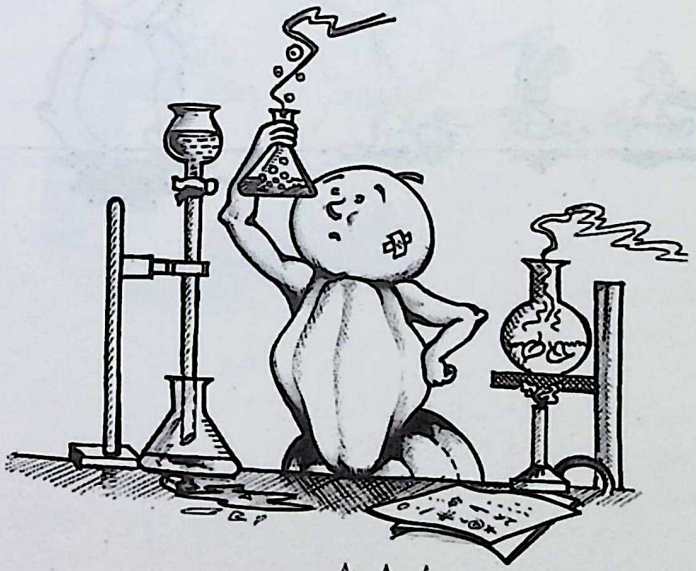
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இதில் வாதத்தை - அசிடைல் கோலைன் (acetylcholine) உடனும்

பித்தத்தை - கேட்டக்கால் அமீனுடனும் (catecholamine)

கபத்தை - ஹிஸ்டமீனுடனும் (Histamine) ஒப்புநோக்கி ஆய்வு செய்யப்பட்டு எங்ஙனம் செயல்படுகிறது என்ற ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இதில் கடுக்காயும், தான்றிக்காயும் மூளையிலுள்ள இரத்தத்தில் அசிடைல் கோலைன் அளவை குறைப்பதாகவும், அதே சமயத்தில் சிறிதளவு ஹிஸ்டமின் அளவை அதிகரிப்பதாகவும் முடிவு பெறப்பட்டது. நெல்லிக்காயானது மூளையிலுள்ள இரத்தத்தில் கேட்டாக்கால்அமின் அளவை குறைப்பதாகவும், அதே சமயத்தில் அசிடைல் அளவை சிறிதளவு அதிகரிப்பதாகவும் ஆய்வு முடிவு பெறப்பட்டது. ஆக திரிபலா முக்குற்றத்திற்கு ஏற்ப நரம்புக்கடத்திகளில் எங்ஙனம் செயல்படுகிறது என்பதை அறியலாம்.

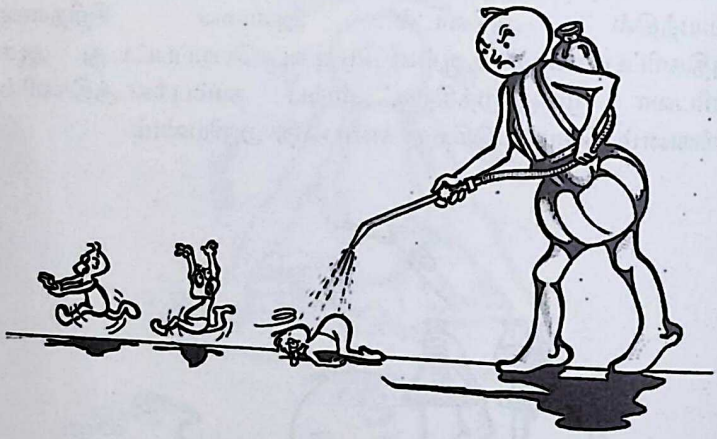


☆☆☆

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

14. திரிபலா சூரணத்தினால் அழிக்கப்படும் பாக்டீரியாக்கள், பூஞ்சைகள் யாவை?

E.Cot, Pseudomonas aeruginosa, Serratia marscescense, Vibrio para haemolytics, V. cholere, Citrobacter freundi, Enterobacter spp., S. paratyphi - B, Plesiomonas shigelloides, Aeromonas hydrophila, Shigella sonnei, Shigella dysenteriae-1, Proteus vulgaris, P. mirabilis, S. paratyphi - A, Streptococcus fecalis - போன்ற பாக்டீரியாக்கள் ஆகும்.



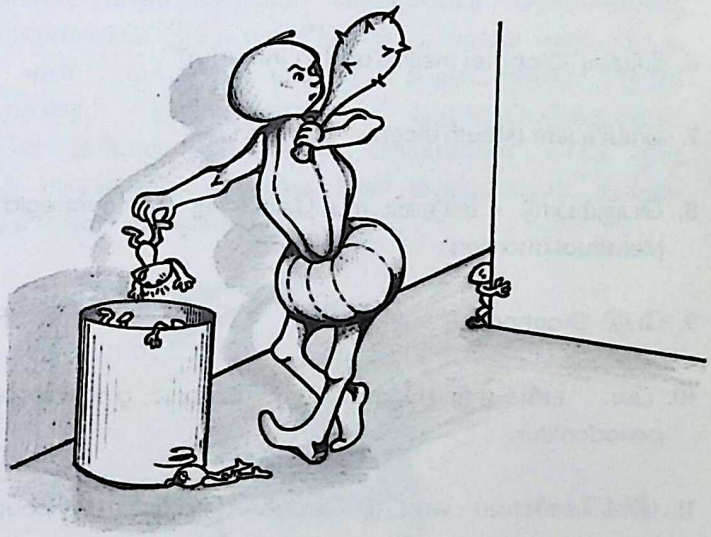
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாச் சூரணம் எந்தெந்த பூஞ்சைகளை அழிக்கிறது?

1. தலையில் பொடுகு உண்டாக்கும் பூஞ்சை

2. கால்களில் சேற்றுப்புண் உண்டாக்கும் பூஞ்சை

இவை ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், இது சிறந்த பூஞ்சைக்கொல்லி (Antifungal) என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

15. திரிபலாவினால் விஞ்ஞான ரீதியில் ஆய்வு செய்யப்பட்டு பலன் கிடைத்த நோய்கள் யாவை?

1. கண் நோய் (Conjunctivitis)
2. வயிற்றுப்புண் (Peptic ulcer)
3. கரப்பான் (Eczema)
4. புண் (Wounds, Chronic ulcers)
5. மலச்சிக்கல் (Constipation)
6. நீரிழிவு (Diabetes melites and D. insipidus)
7. வாய்ப்புண் (Mouth ulcer)
8. பெரும்பாடு - மாதவிடாய் கோளாறு (Menorrohegia + Menstrual disorders)
9. பேதி (Diarrhoea)
10. பல், பல் ஈறு நோய்கள் (Chronic gingivitis and periodontitus)
11. (நீர்க்கோர்வை) வறட்டு காசம் (இருமல்) (Dry cough) (Common cold)
12. மனரீதியான நோய்கள் (Psychosomatic disorders)

மேலும் இதயநோய்கள், (Myocardial infraction) எய்ட்ஸ் (AIDS) போன்ற நோய்களுக்கு தற்போது ஆய்வு நடைபெற்று வருகிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாவானது மனரீதியான நோய்களுக்கு (Psychosomatic diseases) எங்ஙனம் பயனாகிறது?

திரிபலாவிலுள்ள மூலிகைகளானது மனநிலையை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு மையமான, அசிடைல்கோலன், கேட்டக்கால் அமீன், ஹிஸ்டமீன் ஆகிய நரம்பு கடத்திகளை மூளையில் ஒழுங்குபடுத்துகிறது என்ற ஆய்வு செய்தியை சித்த, ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி இதழ் தெரிவிக்கிறது. இரத்தக் கொதிப்பு (அதி இரத்த பித்தம்), இரைப்பிருமல் (ஆஸ்த்மா), மனபிறழ்வு நோய்கள், குன்மம் (வயிற்றுப்புண்), நீரிழிவு, உதிரவாத சுரோணிதம் (உடல் பொறுத்துக்கள் எங்கும் வலி, வீக்கம்) - ரொமட்டாய்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ்), இருதய நோய்கள் ஆகிய நோய்கள், மனரீதியாகவும் ஏற்படுகின்ற நோய்களுக்கு உதாரணமாகும். இந்த மனரீதிமாற்றம் மூலம் வாத, பித்த, கப என முக்குற்ற மாற்றம் உண்டாகிறது. இந்த மாற்றத்தை திரிபலாவானது ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. எனவே திரிபலா மேற்கண்ட நோய்களை காக்க ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். இதனை நேர் மருந்தாகவும், துணை மருந்தாகவும் வழங்கலாம்.

☆☆☆

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

16. திரிபலாவும் பற்நோயும்

திரிபலா பற்பிணிகளையும், பல்லடி (ஈறு) நோய்களையும் எங்ஙனம் நீக்குகிறது?

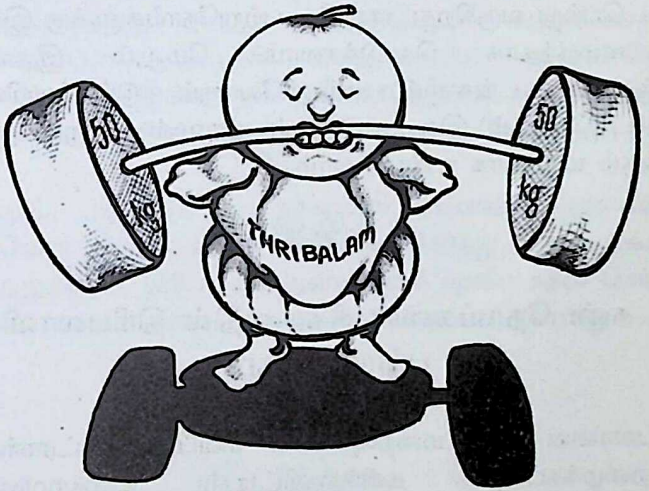
திரிபலா சூரணத்தை தினமும் பற்பொடியாக நாம் துலக்கி வரும்போது பற்பிணிகளும், ஈறுநோய்களும் வராமல் காக்கிறது. இது ஒரு மிகச்சிறந்த பல்துலக்கும் பொடியாகும். ஈறுகளில் ஏற்படும் நோய்களுக்கும், பற்களில் உண்டாகும் நோய்களுக்கும் (Chronic gingivitis and chronic periodontitis) திரிபலா கஷாயத்தை கொண்டு வாரனாசி பல்கலைகழகத்தில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதில் மேற்கண்ட நோய்களின் குறிகுணங்கள் யாவும் விரைவில் முழுவதும் குணமாக்கப்படுகிறது என்றும், மேற்கண்ட நோய்களுக்கு காரணம் சரிவர கண்டறியப்படாவிட்டாலும், பற்களில், பாக்டீரியாக் கிருமிகளால் உண்டாகிற நஞ்சை இம்மருந்து அழிக்கிறது என்றும், இது ஒரு சிறந்த பாக்டீரியாக்கொல்லி என்றும் இதனை தொடர்ந்து பற்பொடியாக உபயோகித்து வரும்போது எந்தவிதமான கிருமிகளும் வராமல் பற்களை காக்கிறது என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கிறது. இதிலுள்ள கடுக்காயானது ஈறு புண்களையும், ஈறில் இரத்தம் வடிதலையும் பற்சொத்தையையும் நீக்குகிறது என்றும், நெல்லிக்காயிலுள்ள "வைட்டமின்-சி"யானது ஈறில் இரத்தம் வடிதலை தடுத்து காக்கிறது என்றும் ஆய்வு கூறுகிறது. இத்தகவல் ஏன்சியன்ட் சயன்ஸ் ஆப் லைப் (1997) இதழ் தெரிவிக்கிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கு திரிபலா மருந்தை உலகமக்கள் யாவரும் பற்பொடியாக உபயோகப்படுத்த இப்பல்கலைகழகம் மேற்கோள் காட்டியுள்ளது. இதை சிறு குழந்தைகள் முதல் யாவரும் பயன்படுத்தலாம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தினமும் திரிபலாவை வெந்நீரில் போட்டு வடிகட்டி அந்த நீரை வாய்கொப்பளித்து வர வாய்நாற்றம் உள்ளிட்ட பிணிகள் வராது காக்கும்.

மேற்கண்ட ஆய்வுக்கு திரிபலா கசாயத்தை தினமும் இருவேளை வாய்கொப்பளிக்கவும். திரிபலா சூரணத்தை 3 கிராம் வீதம் காலை, மாலை இருவேளை உள்மருந்தாகவும், ஒரு மாதத்திற்கு கொடுக்கப்பட்டது. எனவே பல், ஈறு நோய்கள் என்றவுடன் திரிபலாவை வழங்குதல் நல்லது.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

17. திரிபலாச் சூரணம் கட்டி (புற்று நோய்)களுக்கு எங்ஙனம் பயனாகிறது?

திரிபலாவில் உள்ள பாலிபீனாலிக் கூட்டுப்பொருட்கள் உடலில் சில என்சைம்களின் மீது செயல்பட்டு சாதாரண செல்கள் கட்டி செல்களாக (fumour cells) மாற்றம் அடையும் விதத்தை குறைக்கிறது. மேலும் புற்றுநோய் உண்டாக காரணமாக உள்ள வேதியியல் சத்துக்களிலிருந்தும், U.V கதிர் வீச்சுக்களிலிருந்தும் இந்த கூட்டுப்பொருட்கள் பாதுகாப்பு அளித்து தோல் புற்று நோய்களை வராமல் தடுக்கிறது. இவைகள் ஆய்வு ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்டும் தற்போது ஆய்வும் நடைபெற்று வருகிறது. எனவே புற்றுநோய்களுக்கு இதை துணைமருந்தாக கொடுக்கலாம். மேலும் இதனை விஞ்ஞான கூடங்களில் பணிபுரிவோரும், கடும் வெயிலில் பணிபுரிவோரும் இதனை நோய் வராமல் (புற்று நோய்) காக்கும் மருந்தாக உண்ணலாம்.

18. கண் நோய்களை நீக்குவதில் திரிபலாவின் பங்கு யாது?

திரிபலாவை கண் மறைவு, கண் சிவப்பு, மெட்ராஸ்-ஐ என்றழைக்கப்படும் கன்சஞ்விட்டிஸ் (Conjunctivities) ஆகியவைகளுக்கு சிறப்பாக பயன்படுத்தலாம். திரிபலாவில் உள்ள கடுக்காய் கொண்டு புடமிட்டு செய்யப்படும் அரிதகி பற்பம், தேன் கலந்த கூட்டு கண்நோய்களை நீக்குவதுடன் மட்டும் அல்லாது நோய் வராமல் காக்கவும் செய்கிறது. உலர்ந்த நெல்லிவற்றலை நீரில் இட்டு கசாயமாக்கி வடிகட்டி இதை கண்களில் இட்டு வரும்போது கண் எரிச்சல், கண்ணூறல், மெட்ராஸ்-ஐ இவைகள் தீருவதாகவும் நூற்கள் கூறுகிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5 கிராம் திரிபலா, 300 மி.லி நீர் இதனை அடுப்பேற்றி 50 மில்லியாக வற்றவைத்து வடிகட்டி, சுத்தமான துணியால் மேலும் வடிகட்டி சுத்தமான பாட்டிலில் இட்டு வைக்க வேண்டும். இதனை காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளையும் கண்களில் 2 துளி முதல் 5 துளி வரை விட்டுவர மெட்ராஸ்-ஐ, கண்களில் நீர்வடிதல் குணமாகிறது. இதை தேவைக்கு ஏற்ப அவ்வப்போது தினசரி தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (இது விஞ்ஞான ரீதியாக சிறப்பாக ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது)

திரிபலா சூரணத்தை தொடர்ந்து உட்பிரயோகமாக கொடுத்து வரும்போதும், வெளிப்பிரயோகமாக மேற்கூறியவாறு பயன்படுத்தி வரும்போதும், கண்ணீர்ப்பை அழற்சி (Dacryocystitis) குணமாகிறது. வழக்கிலும் இவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. தீக்குணங்கள் நீங்கும் வரை பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேலும், அகத்தியர் - நாகமுனி நயனவிதி நூல்களில் பல்வேறு மருந்துகளில் திரிபலா சேர்ந்து செய்யக்கூடிய மருந்துகளும், திரிபலாவிலுள்ள தனி மூலிகைகள் சேர்ந்து செய்யக்கூடிய கண் மருந்துகளும் கூறப்பட்டுள்ளது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

19. கரப்பான், புண் இவைகளை போக்க திரிபலாச் சூரணம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

எல்லா வகை கரப்பான்களுக்கும், புண் வகைகளுக்கும் திரிபலாச் சூரணம் சிறந்த மருந்தாகும்.

1. திரிபலாச் சூரணத்தை 10 கிராம் எடுத்து ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் இட்டு ஆறியபின் வடிகட்டி அந்த நீரை கொண்டு புண், கரப்பான் இவைகளை கழுவி நன்கு சுத்தமாக்கி பின் மற்ற மருந்தை இடும்போது சீக்கிரம் குணமடைய ஏதுவாகிறது.
2. திரிபலாச் சூரணத்தை நீர்வடியும் கரப்பானுக்கும், இரத்தம் வரும் புண்களுக்கும் மேலே தூவிவர நீர், இரத்தம் வடிவது நிற்கும்.
3. இம்மருந்தை பயன்படுத்தி வரும்போது புண்களில் இருந்து வீசும் துர்நாற்றம் விலகும்.
4. திரிபலாக் குடிநீரினால் (கஷாயம்) கழுவி திரிபலாவை தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது அருகன் தைலத்துடன் கலந்து லேபமாக கரப்பான் நோய்க்கு பற்றிடலாம். சிறந்த பலன் கிடைக்கும். ஊறல், நீர்வடிதல், கருப்பு நிறமாற்றம் ஆகியன தீரும்.
5. திரிபலாவை மத்தன் அல்லது பச்சை தைலத்தில் கலந்து லேபமாக நாட்பட்ட புண்களுக்கு மேலே போட்டு வர சீக்கிரம் ஆறி வரும்.
6. உடலிலும், கரப்பான் பகுதிகளிலும் ஊறல் (Urticaria) நிற்க தேங்காய் எண்ணெய் 100 மில்லியுடன் திரிபலா சூரணம் 5 கிராம் கலந்து குளிக்கும்முன் உடலில் தேய்த்து 1/2 மணி நேரம் கழித்து குளித்து வர உடன் நிற்கும்.

இதனை விஞ்ஞான ரீதியாக ஆய்வு செய்யும் போது புண்களை சீக்கிரம் ஆற்றும் குணம் இருப்பதாக (Quick wound healing action) இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதிலுள்ள செபுலிக் அமிலம், டானின், டானிக் அமிலம் போன்ற பொருட்கள் கிருமிகளை அழித்து புண்கள் விரைவில் குணம் கிடைக்க ஏதுவாக்குகிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

20. வாய்ப்புண், நாப்புண் போக்க திரிபலா எவ்வாறு பயனாகிறது?

திரிபலா சூரணத்தை நீரில் இட்டு வாய் கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண், நாப்புண் குணமாகும். உதடு வெடிப்புக்கு இதனை தேன் அல்லது வெண்ணெயில் இட்டு மேலே போட்டு வர குணமாகும். உட்பிரயோகமாகவும் உண்ணலாம். திரிபலாவை காலையிலும், மாலையிலும் வெந்நீரிலிட்டு வாய்கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண் ஆறுவதுடன் மட்டுமன்றி வாய்நாற்றம் போகும். அக்கரம் என்றழைக்கப்படும் நாவில் ஏற்படும் வெக்கை நோய்க்கு இம்மருந்து சிறந்ததாகும். காலை, மதியம் இரவு மூன்று வேலை வீதம் இளநீரில் இம்மருந்தை உட்பிரயோகமாகவும் வெளிப்பிரயோகமாகவும் பயன்படுத்தி வர விரைவில் குணமாகிறது. வாயிலிருந்து வரும் அபரிதமான உமிழ்நீரை குறைப்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

☆☆☆

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

21. தலைப்பொடுகு, சேற்றுப்புண் இவைகளை எங்ஙனம் நீக்குகிறது?

1. திரிபலாச் சூரணம் - 20 கிராம்
   நீர் - 400 மிலி
   இதை அடுப்பிலேற்றி 100 மில்லியாக வற்ற வைத்து குளிக்கும் முன் தலையில் தேய்த்து பின் வெந்நீரில் குளித்துவர குணம் கிடைக்கும். மேலும்

2. மேற்கூறியவாறு செய்யப்பட்ட திரிபலா குடிநீர் - 100 மிலி, நல்லெண்ணெய் - 100 மிலி இதை அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சி தைலமாக்கி தேய்த்து குளித்துவர தலைப்பொடுகு, ஊறல் ஆகியன தீரும்.

3. திரிபலா குடிநீர் - 200 மிலி
   சூடன் - .5 கிராம்
   சூடனை பொடித்து குடிநீரில் கலந்து குளிக்கும் முன் தலையில் தேய்த்து பின் குளித்துவர பொடுகு நீங்கும்.

மேற்கண்ட முறையில் தயார் செய்த மருந்துகளை சேற்றுப்புண் உள்ள இடங்களிலும் பயன்படுத்த பிணி தீரும்.

இம்மருந்துகள் யாவும் மருத்துவ பரிசோதனையில் ஆய்வு செய்யப்பட்டு நிரூபிக்கப்பட்டவைகளாகும். வழக்கிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

22. அடிபட்டவுடன் இரத்தக்கசிவு நிறுத்த திரிபலாச்சூரணம் பங்கு யாது?

1. அடிபட்ட அல்லது வெட்டுப்பட்டவுடன் இரத்தப்பெருக்கை நிறுத்த உடன் இம்மருந்தை அதில் தூவ கசிவு நிற்கும். இது ஒரு நடைமுறை மருந்தாகும்.

2. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது அதிகமாக இரத்தம் சென்றாலும் இம்மருந்தை உள்மருந்தாக மற்ற மருந்துகளுடன் சேர்த்து கொடுக்க சிறந்த பலன் தருகிறது.

3. மூலநோயின் போது அதிக இரத்தம் செல்லும்போது இதனை பயன்படுத்தலாம். இதிலுள்ள டானின் (Tanin) காலோடானிக் அமிலம், இரத்தப் போக்கை நிறுத்துவதாக ஆராயப்பட்டுள்ளது. (துவர்ப்புச் சுவைக்கும் இத்தகைய குணம் உண்டு)

4. வெளிப்புறமாக பயன்படுத்தும்போது மேற்கண்ட பொருட்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் ஏன்ஸைம்கள், கூட்டுப்பொருட்களுடன் வினைபுரிந்து ஒரு படலத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த படலம் இரத்தக்கசிவை நிறுத்துகிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

23. மலச்சிக்கல், மூலம் இதற்கு திரிபலாவின் பங்கு யாது?

1. மலச்சிக்கல், மூலக்கடுப்பு, மூலக்காந்தல் ஆகியவைகளை போக்க இம்மருந்து மா மருந்தாகும். தினமும் இரவு படுக்குமுன் 2 கரண்டி (6 - 8 கிராம்) வீதம் வெந்நீரில் உட்கொண்டு வரும்போது மலச்சிக்கல் எளிதில் தீரும். இதனை தொடர்ந்து பயன்படுத்தியும் வரலாம்.

2. மூலக்கடுப்பு, காந்தல் நிற்க மேற்கண்ட மருந்தை விளக்கெண்ணெய் ஒரு கரண்டியுடன் உட்கொண்டு வர குணம் கிடைக்கும். இதை லேபமாக ஆசனவாயிலும் தடவி வரலாம். விளக்கெண்ணெய் இன்றியும் தனியாக பயன்படுத்தி வரலாம். மருத்துவ பரிசோதனையிலும் சிறந்த பலன் தருவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள (Chebulic acid, gallic acid, glucogallin, tannin, termillignan போன்றவை) வேதியியல் பொருட்கள் யாவும் மலமிளக்கி (Laxative) செய்கை இருப்பதாக ஆராயப்பட்டுள்ளது.

24. நீரிழிவு நோய்க்கு திரிபலா எங்ஙனம் பயனாகிறது?

திரிபலாவின் முக்கியத் தன்மைகளுள் ஒன்று மிகுதியாக செல்கின்ற சிறுநீரை ஒழுங்குப்படுத்துவதாகும். முக்குற்றமாகிய வாத, பித்த, கப ஆகியவைகளில் ஏற்படும் மேகநோயை, முக்குற்ற மருந்தான இவை சிறப்பாக கட்டுப்படுத்துகிறது. திரிபலா சூரணத்திற்கு (antidiabetic action - hypoglycaemic action) நீரிழிவு நோய் எதிர்ப்பு செய்கை இருப்பதாகவும் இதனை தினமும் காலை, மாலை உண்டு வரும் போது நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாகவும் ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை கொண்டு செய்யப்படும்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

"மதுமேகச் சூரணம்" நீரிழிவு நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும். இந்த திரிபலாச் சூரணத்துடன் கருவேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகிய பொடியை சமஅளவில் சேர்த்து மருத்துவ பரிசோதனை செய்தபோது மிகச் சிறந்ததாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கிறது. எனவே நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் இதனை தினமும் உண்ணலாம்.

25. வறட்டிருமல் (சூட்டிருமல்) பிணியை எங்ஙனம் நீக்குகிறது?

திரிபலா சூரணம் - 4 கிராம்
அதிமதுரச் சூரணம் - 4 கிராம்

மேற்கண்ட இரு மருந்துகளையும் ஒன்றாக கலந்து ஒருவேளைக்கு வீதம் தினமும் காலை, இரவு இருவேளையும் இளவெதுப்பான வெந்நீரில் உண்டு வர வேண்டும்.

இதனால் வறட்டு இருமல், தொண்டைக்கட்டு, உடல்சூடு ஆகியவை நீங்கி குணம் கிடைக்கும். இம்மருந்தை விவேகானந்த கேந்திராவிலுள்ள இயற்கை மூலிகை மருத்துவ மையத்தில் 300 நோயாளிகளுக்கு பரிசோதனை செய்யப்பட்டு நீரூபிக்கப்பட்டு வருகிறது.

26. திரிபலாச் சூரணம் குன்மநோய் (வயிற்றுப்புண், Peptic ulcer) எங்ஙனம் போக்குகிறது?

திரிபலாச்சூரணம் - 100 கிராம்
பனைவெல்லம் - 200 கிராம் அல்லது பனங்கற்கண்டு

இரண்டையும் நன்கு இடித்து ஒன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதை தினமும் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை வீதம் 5 - 10 கிராம் வரை உண்டு வரும்போது

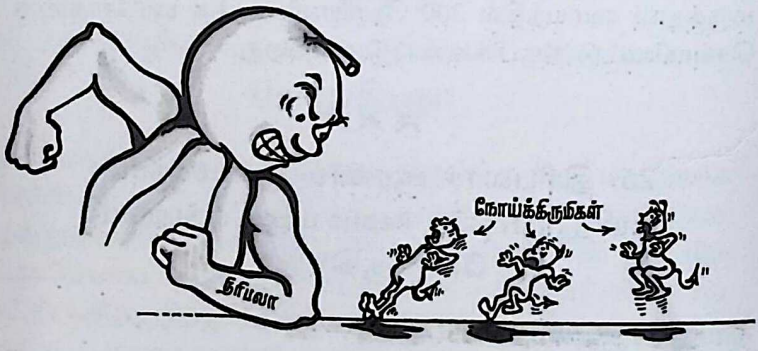
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வயிற்றுப்புண் குணமாகிறது. இம்மருந்திற்கு Antiulcer activity இருப்பதாக ஆய்வு ரீதியில் நீரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேற்கண்ட மருந்து இயற்கை மூலிகை ஆய்வு மையத்தில் மருத்துவ பரிசோதனை செய்யப்பட்டு நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.

27. நோய் எதிர்பாற்றலை மேம்படுத்துவதில் திரிபலாவின் பங்கு யாது?

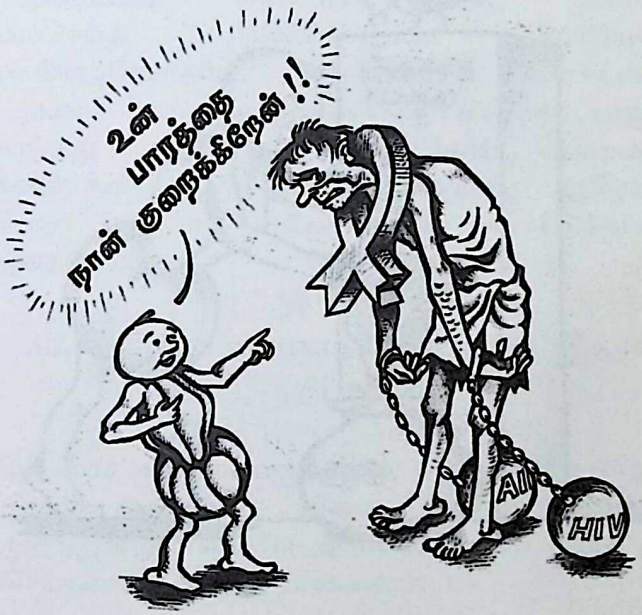
இதிலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்களான என்சைம்கள், (கனிம, கரிம சத்துக்கள்) ஃபீனாலிக் கூட்டுப் பொருட்கள், டானின், எலாஜிக் அமிலம், அஸ்கார்பிக் அமிலம், லிக்னான்கள் யாவும் உடலிலுள்ள இரத்த வெள்ளை அணுக்களை தூண்டி நோய் எதிர்ப்புத்திறன் மேம்படுத்துவதாக ஆய்வுரீதியில் நிரூபிக்கப் பட்டுவருகிறது. (Immuno modulatory and immuno stimulant)



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

எய்ட்ஸ் நோய்க்கு திரிபலாவின் பங்கு யாது?

இதிலுள்ள டானின், எலாஜிக் அமிலம், அஸ்கார்பிக் அமிலம், பாலிபீனாலிக் பொருட்கள், அனோலிக்னன், டெர்மிலிக்னன், தான்றிலிக்னன், 7 - 0- ஹைட்ராக்ஸி 3' - 4' - மீதைல் எனிடியாக்ஸி, ஃப்ளேவன் ஆகியவைகள் ஹெச்.ஐ.வியிக்கு எதிர்ப்பாற்றலை (Anti HIV) தருவதாகவும், உடலில் இரத்த வெள்ளை அணுக்களை பெருக்குவதாகவும் ஆய்வு ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்டுவருகிறது. எனவே இது ஒரு சிறந்த துணைமருந்தாக எய்ட்ஸ் நோய்க்கு மற்ற மருந்துகளுடன் வழங்கலாம். மேலும் பாலியல் தொடர்பான மற்ற நோய்களுக்கும் இதனை வழங்கலாம்.

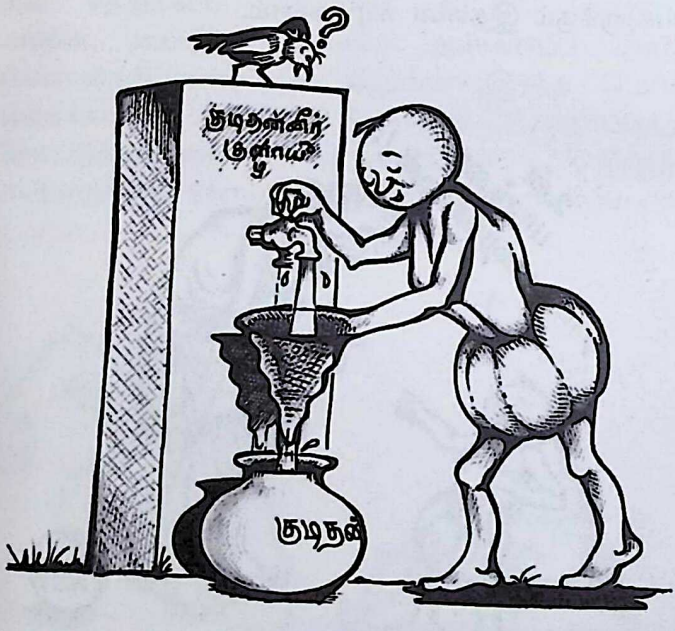


☆☆☆

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

28. நீரை சுத்தப்படுத்துவதில் திரிபலா சூரணத்தின் பங்கு?

திரிபலாச் சூரணமானது நீரை சுத்தப்படுத்துகிறது. அதிலுள்ள மலினங்களையும், பாக்டீரியா போன்ற கிருமி வகைகளையும் அழிக்கிறது. திரிபலாவிலுள்ள நெல்லிமரத்தின் வேர், பட்டை, கனியானது நீரை சுத்தப்படுத்துவதில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளதை தற்போது விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துள்ளார்கள். திரிபலாச் சூரணம் நீரை சுத்தப்படுத்துவது தொடர்பாக தற்போது ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

29. நாட்டுப்புற நோக்கில் மக்களிடையே திரிபலாவின் பங்கு யாது?

வட மாநிலங்களில் திரிபலாச் சூரணத்தை மருந்தாக நினைக்காமல் தினசரி உண்ணும் உணவுகளில் ஒன்றாக நினைத்து ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். தற்போது குமரி, நெல்லை மற்றும் தமிழகத்தின் பல மாவட்டங்களிலும் அங்குள்ள மக்கள் நேரிடையாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர். மேலும் ஒரு சில மக்கள் திரிபலாவிலுள்ள மூலிகைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக தேவைக்கேற்பவும் உண்டுவருகிறார்கள்.

உதாரணமாக நெல்லை, குமரி மாவட்டத்தில் கைமுறைப்படி "கடுக்காய்" மட்டும் முறைப்படி தயார்செய்து மலச்சிக்கலுக்கு பெரியோர்கள் உண்டுவருகிறார்கள். நெல்லிக்காய் பொடியையும் உடற்பலம் தர குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் பாலுடன் கொடுத்து வருகிறார்கள். தான்றிக்காய் பொடியையும் தேனில் கலந்து இருமல், சளிக்கு கொடுத்து வருகிறார்கள். திரிபலா அந்தளவு மக்களிடையே பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதாகும்.

30. திரிபலா சூரணத்தை பற்றிய இதரக் குறிப்புகள்

1. திரிபலாச் சூரணமானது விலை மிகக் குறைவானது. 100 கிராம் சூரணம் விலை பத்து ரூபாய்க்குள் முடிந்துவிடும். எனவே அனைவரும் கஷ்டமின்றி தயார் செய்யலாம். அல்லது வாங்கலாம்.

இதனை தயார் செய்யும் முறை மிக எளிது.
இதனை யாவரும், எக்காலத்திலும் பயன்படுத்தலாம்
எல்லா சித்த மருந்து கடைகளிலும், எல்லா சித்த மருத்துவர்களிடமும் கிடைக்கக்கூடிய ஒன்றாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

2. திரிபலா ஆண்டி ஆக்ஸிடென்டாக (anti oxidant) செயல்பட்டு ஃப்ரிரேடிக்கிள்ஸ் (free radicals) நிலையை மாற்றுகிறது.
3. திரிபலாவிற்கு புற்றுநோய் தடுக்கும் செயல் உள்ளதாக ஆராயப்பட்டுள்ளது (anti cancerous property)
4. இது மையோ கார்டியல் நெக்ரோஸிஸ் (Myo cardial necrosis) எனும் இதயநோய்க்கு சிறந்த பலன் தருவதாக உள்ளது.
5. திரிபலா சூரணத்தில் கடுக்காயினுடைய மலம் போக்கும் தன்மையை நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் போன்றவைகள் தூண்டுவதாக உள்ளதாக வெல்த் ஆப் இந்தியா நூல் கூறுகிறது.
6. திரிபலாவிலுள்ள "செபுலின்" என்னும் வேதியியல் பொருள் உடல் வலியை அகற்றும். அதாவது இசிவகற்றும் செய்கை தருவதாக உள்ளது.
7. திரிபலாச் சூரணம் வயிற்றுப் பூச்சிகளை நீக்குகிறது.

31. திரிபலா சேரும் இதர மருந்துகள் யாவை?

திரிபலா அநேகமருந்துகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. அவைகளில் சில முக்கியமான மருந்துகள்:

1. தேற்றான்கொட்டை லேகியம்
2. திப்பிலி இரசாயனம்
3. கருணை லேகியம்
4. திரிபலாதி தைலம்
5. நலஉப்பு மெழுகு
6. வாதராட்சன் மாத்திரை
7. பொன்னிமிளை செந்தூரம்
8. திரிபலா லேகியம்
9. திரிபலா ரசாயனம்
10. மதுமேகச் சூரணம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

32. திரிபலா பற்றி கூறும் முக்கிய நூற்கள் யாவை?

1. குணபாடம் மூலிகை - பொருட்பண்புநூல்

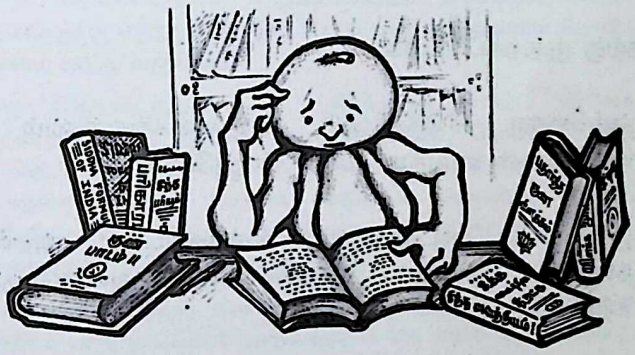
2. நோய்களுக்கு சித்த பரிகாரம்

3. பதார்த்த குண விளக்கம்

4. சித்த வைத்தியத் திரட்டு

5. சித்த மருத்துவமனை செய்முறை நூல்

6. சித்தா பார்முலோரியா ஆப் இந்தியா மற்றும் பல நூற்கள்.



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

33. வேண்டுகோள்

முடிவாக .....

"உடம்பினை முன்னர் இழுக்கென்றிருந்தேன்
உடம்பினுளே யுறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினுளே உத்தமன் கோவில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே"

- திருமூலர் திருமந்திரம்

உடம்பினுள்ளே இருக்கும் இறைவனை காண, இவ்வுடலை நோயின்றி மேம்படுத்த, எத்தனையோ வழிமுறைகள் சித்தர் பெருமக்கள் கூறிச் சென்றாலும், அவர்கள் கூறிய காயகற்ப மருந்தான திரிபலாவையும் உண்டு நெடுநாள் அழியாது, நோய்வராது, உயிர் காக்கும் உடலை பெறுவதே நம் இலட்சியமாகக் கொள்வோம்.

அதற்கு முதற்கட்டமாக:

* ஒவ்வொரு வீடுகளிலும், அலுவலகங்களிலும் இம் மருந்தினை வைத்து பலன் பெறுவோம்.

* இந்நூலை படித்ததோடு நின்றுவிடாது அதன்படி நடக்க முயலும் வகையில் அனைவருக்கும் கற்பிப்போம்.

* பொது இடங்கள், பள்ளி, கல்லூரி, கோவில் இவ்விடங்களில் மூலிகைகளை வளர்த்து பயன் பெறுவோம்.

வளமான சூழலுடன் நலமான நாளைய சந்ததியினரையும் இன்றே உருவாக்குவோம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

34. விவேகானந்த கேந்திரம்

சுவாமி விவேகானந்தரின் இதயத்தில் நம் தாய்நாட்டின் மீது ஆழமான அன்பு இருந்தது. அதனால் அவர் பாரத நாடு முழுவதும் பயணம் செய்து கன்னியாகுமரிக்கு வந்து கடலின் நடுவே இருந்த பாறையில் அமர்ந்து தவம் புரிந்தார். 1892-ம் ஆண்டு டிசம்பர் 25, 26, 28 தேதிகளில் அவர் பாரத நாட்டின் பழங்காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் பற்றி அப்பாறையின் மீது அமர்ந்து தவம் புரிந்தார்.

அப்பாறையின் மீது அமர்ந்துதான் சுவாமிஜி பாரத நாட்டின் புகழ் மிக்க எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கான லட்சியப் பணியைக் கண்டு கொண்டார். பிறகு அவர் பாரதத்தின் ஆன்மீகத்தைப் பற்றிய உரைகள் ஆற்றி அவற்றின் மூலம் மூலம் இவ்வுலகத்தையே உலுக்கி விட்டார். இப்புனிதப் பாறையில் காலம் சென்ற மரியாதைக்குரிய ஏக்நாத்ஜி ரானடே அவர்கள் பாரதநாட்டின் லட்சக்கணக்கான மக்களின் துணை கொண்டு விவேகானந்தர் பாறை நினைவாலயத்தைக் கட்டி முடித்தார். இந்த நினைவுச் சின்னம் சுவாமி விவேகானந்தர் தன் தியானத்தில் கண்ட லட்சியமாகிய புகழ்மிகு பாரதம் என்பதைக் குறிப்பிடும் சின்னம் ஆகும். இந்நினைவிடத்தை லட்சக்கணக்கான மக்கள் வந்து தரிசித்துச் செல்கிறார்கள். அத்துடன் இங்குள்ள இரு நிரந்தர கண்காட்சிகளான "எழுமின் விழிமின்", "அலையும் துறவி" ஆகியவற்றையும் மக்கள் கண்டு செல்கிறார்கள். கன்னியாகுமரியில் உள்ள இக்கண்காட்சிகள் சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்க்கையையும், உபதேசங்களையும் இங்கு வருவோருக்கு எடுத்துச் சொல்லி தேசப் பற்றுடன் அவர்கள் தொண்டு புரிய உற்சாகம் ஊட்டி வருகின்றன.

பாறை நினைவிடத்துடன் கூட ஸ்ரீஏக்நாத்ஜி ரானடே, **விவேகானந்த கேந்திரம்** என்னும் ஆன்மீக உந்துதல் கொண்ட தொண்டு மையத்தையும் நிறுவினார். சுவாமி விவேகானந்தர் கண்ட பெருமைமிகு பாரதம் செயலில் இறங்குவதை இந்தக் கேந்திரம் எடுத்துக் காட்டுகிறது. தேசத்திற்காகப் பணிபுரிவதற்குத் தம் வாழ்க்கையைச் சமர்ப்பணம் செய்யும்படி இளைஞர்களைக் கேந்திரம் அழைக்கிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் கண்ட லட்சியத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காகக் கேந்திரம் பாரத நாட்டின் 17 மாநிலங்களில் 124 கிளை மையங்களைத் திறந்து இருக்கிறது. தேசத்தை மறுநிர்மாணம் செய்யும் பொருட்டு எல்லாத் தரப்பு மக்களிடையேயும் கேந்திரம் பணிபுரிகிறது. இப்பணியை நிறைவேற்ற கேந்திரத்தின் ஆயுட்காலத் தொண்டர்கள், முழுநேரத் தொண்டர்கள், உள்ளூர் தொண்டர்கள் ஆகியவர்கள் பல்வேறு சேவைப் பணிகளை நடத்தி வருகிறார்கள். யோகப் பயிற்சி, கிராம முன்னேற்றம், கல்வி, இயற்கை வள வளர்ச்சி, இளைஞர்களையும், மகளிரையும் அணிதிரட்டுதல், சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்க்கையும், உபதேசமும் பற்றி கூறும் புத்தக, பத்திரிக்கை வெளியீடுகள் ஆகியவை இப்பணியில் அடங்கும். தேசத்துக்குப் புத்துயிரூட்டும் இப்பணியில் அனைவரும் வந்து இணைந்து கொள்ளும்படி விவேகானந்த கேந்திரம் அன்புடன் அழைக்கிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

Publications of Vivekananda Kendra - NARDEP

1 Aduvome paliu paduvome	Tamil Songs
2. Energy for future	English
3. Biogas plant Construction Guidelines	Eng lish
4. Biogas Sanyantra - Nirman Nirdesh	Hindi
5. Sanaarivayu Kalam Kattumana Vazhikati	Tamil
6. A Second Look at Agriculture	English
7. Echoes of Eco	Multi lingual
8. The Scared Earth	English
9. Biogas - A manual on repair & Maintenance	English
10. Bio gas - Marammat va rakharakhav par Karyavidhi Pustika	Hindi
11. Biogas User's Guide	English
12. Bio gas - Upabhokta nirdesh pustika	Hindi
13. sanaarivayu Upayokipou Vazhikati	Tamil
14. Where Water Matters	English
15. Roof for the Roofless	English
16.Vermi-Compost	English
17. Manpulu Uram-	Tamil
18. Biogas Slurry and Farmyard Manure	English
19. Biogas a boon	English
20. Nalam Tarum Mooligaihal	Tamil
21.Thinasari Vaikayil Purachulal Unarvu	Tamil
22.Ulankai Maruthuvam	Tamil
23.Green Health Care for Live stock	English
24.Oosal	Tamil
25.Thalir	Tamil
26.Bumiku Achuruthal	Tamil
27.Suttruchuzhalai Phenikathu Sukam Peruvathu Ennaaloo	Tamil
28.Tiripala	Tamil

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy
Note

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy